



ВЕСНА[®] *se*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (289) 2019

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
Костына А.В. и Костына М.И.
Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
КОСТЫНА
Марина Ивановна

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
15 мая 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 1 июня 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 1242.

Тираж 158550 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

P2181,

в «Каталоге российской прессы» —
60672.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Злата
Краснодарский край

КОСМЕТИКА

- Косметические заготовки.
- Когда б не мошара...
- Немного сексуальности не повредит.
- Ширина дужек — главный критерий выбора.
- В любых условиях.
- Веер на удачу.
- Ночное средство.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модный цвет плюс модная прическа.
- Комкающая сушка.
- Солнце усиливает седину.
- Гель — только на сухие волосы.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Упражнения с хула-хупом.
- Развенчание мифов.
- Наружное применение оливкового масла.
- Все внимание на ногти.
- Ванна от солнечных ожогов.
- Полезное питье или здоровое питание?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Для лучшего взаимопонимания.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Карты: бесконечный пасьянс.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении гастрита, ангины, гайморита, дуоденита.
- Листья смородины от многих болезней.
- Настойка для наружного и внутреннего применения.
- Каланхоэ — «домашний доктор».
- Зеленая аптека: вербена лекарственная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.
- Особенности воспитания детей разного пола.

СВОИМИ РУКАМИ

- Ажурная кофточка и расклешенный жилет, связанные на спицах, и два топа, связанные крючком.
- Совсем другая футболка.
- Пояс как главная деталь одежды.
- Принты или штампы?

ВАШ СТИЛЬ

- Модные очки и купальники лета 2019.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 22 замечательных рецепта для летнего меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Сморреброды.

ИНТЕРЬЕР

- Рамки в старой и новой роли.

ВАШ САД

- Если нет водопровода.
- «Переезжая» грядки.
- Вертикальная бахча.
- Земляника из семечка.
- Вторая жизнь.
- Мельница на любой вкус.
- Садовый аквариум.
- Хранилище садового инвентаря.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Бесталанненький ребенок?
- Летняя игра «дорожка».
- Купим новые и подкрасим старые?

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Знак нерушимости.
- Гармоничные союзы.
- Скажи мне: «Да!»
- Популярная у мужчин.
- Кто тратит больше?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Медицинский гороскоп.
- Тест. Чего вам ждать от этого лета?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июль.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Собаки-няньки.
- Кошачье облысение.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- «За полчаса до весны».
- В состоянии счастья: Светлана Иванова и Анна Михайловская.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Жизнь прекрасна.

НА ДОСУГЕ

- Скандорд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Конкурс «Лицо Весты — 2019».
- Летний тренинг.
- «Спрайт» как лекарство.
- 10 цветов... пляжной одежды.
- Сам себе экономист.
- Цветная диета.
- Любовь через прикосновение.
- Победа над раком по методу Рудольфа Бройса.
- Сувениры из отпуска.
- Теплес: в мире открытый.
- Кулинарные истории.
- Современные альфонсы, кто они?
- Градус твоей самооценки.
- Святые покровители супружества.
- Любовь и звезды.
- Возвращение.
- И многое другое.

Яблоки — «враги» огурцов?

Если речь идет о совместном хранении их, то это действительно так. Недавно были проведены опыты: в одном помещении поставили неподалеку друг от друга ящики с огурцами и яблоками. Там, где яблок было больше всего, огурцы завяли уже через три дня, а еще через два дня оказались совершенно несъедобными. В контрольном помещении, где яблок вовсе не было, овощи оставались свежими и на шестой день хранения. Ученые считают, что на огурцы воздействует газообразный этилен, который выделяют яблоки при хранении. Этот газ стимулирует ускорение реакций обмена в растительных тканях.



Насколько «хмелен» хмель?

Ни насколько. Это растение ослабили зря. Плоды хмеля, так называемые шишки, нашли применение в пивоваренном деле: они придают пиву специфический вкус и запах. Но главное у хмеля — его консервирующие свойства. Он предохраняет пиво от воздействия бактерий, от плесени и преждевременного скисания. Этим и ограничивается роль хмеля в «хмелении».



Голос человека неповторим?

Если перевести акустические колебания нашего голоса с помощью специальных датчиков в графическое изображение, то получится своеобразный «спектр». Для каждого человека он строго индивидуален и так же, как отпечатки пальцев, практически неповторим. «Спектр» этот зависит только от анатомического строения речевого аппарата, и никакие искусственные ухищрения не могут его изменить. Ни шепот, ни крик не меняют индивидуальность голоса. Мало меняется «спектр» и с возрастом: голос близкого человека легко узнается и после многолетней разлуки.



Животные грустят?

Оставим в стороне поведение высших животных — оно нам больше знакомо. Наблюдения показывают, что даже самые примитивные существа тяжело переносят одиночество, особенно если они привыкли жить стаями, сообществами. Сельдь, пересаженная в отдельный аквариум, буквально зачахнет с тоски. Гусеницу походного шелкопряда, оказавшуюся изолированной, ждет непереносимая гибель. У нее исчезнет аппетит, нарушится обмен веществ, она не разовьется в полноценное взрослое насекомое. Интересные результаты дал такой опыт: «загрустившей» гусенице показали через стекло ее сородичей, и она сразу «воспрянула духом».

Пчелы и муравьи могут нормально жить в компании из 25 особей. Если же компания окажется малочисленной, эти общественные насекомые будут «тосковать». В одиночестве они перестают есть и погибают.



ЛЬГОТЫ

Сегодня мы отвечаем на вопросы читателей, связанные с пособиями по беременности и родам, детскими пособиями, а также со льготами, предоставляемыми родителям, желающим, чтобы их дети посещали детские дошкольные учреждения.

О ПОСОБИЯХ ПО БЕРЕМЕННОСТИ, РОДАМ И УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Я живу в сельской местности, а поскольку с работой у нас трудно, я нигде не работаю, а просто занимаюсь домашним хозяйством. Сейчас я беременна. Буду ли я получать какое-либо пособие на ребенка, если официально не работаю? Если мне пособие положено, куда за ним надо обратиться?

Согласно Федеральному закону от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», неработающие женщины вправе претендовать на получение следующих видов пособий:

- единовременного пособия женщинам, вставшим на учет в медицинских организациях в ранние сроки беременности (до двенадцати недель), размер которого с 01.02.2019 г. составляет 655,49 рубля;
- единовременного пособия при рождении ребенка, размер которого с 01.02.2019 г. составляет 17479,73 рубля;
- ежемесячного пособия по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет, размер которого с 01.02.2019 г. составляет 3277,45 рубля.

Следует знать, что получить два первых вида пособия можно, если обращение за ними последовало не позднее 6 месяцев с момента рождения ребенка. Получить пособие по уходу за ребенком можно, если обратиться за ним не позднее 6 месяцев с момента достижения ребенком возраста 1,5 года.

Так как Вы не работаете, за получением вышеперечисленных пособий Вам необходимо обратиться в орган социальной защиты населения или в многофункциональный центр.

Я собираюсь стать мамой в этом году. Моя зарплата 15 тысяч рублей. Слышала, что с начала года изменился порядок начисления пособий по беременности и родам, а недавно — и порядок начисления детских пособий. Нельзя ли узнать подробнее, как они теперь будут начисляться?

Принципиальных изменений в Закон внесено не было, изменились лишь коэффициенты индексации, применяемые при определении размера пособий (они устанавливаются ежегодно), а также минимальный размер оплаты труда, который также в отдельных случаях учитывается при определении размера пособий, выплачиваемых в связи с беременностью и родами.

В соответствии со статьей 7 Федерального закона от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», пособие по беременности и родам выплачивается за период отпуска по беременности и родам продолжительностью семьдесят (в случае многоплодной беременности — восемьдесят четыре) календарных дней до родов и семьдесят (в случае осложненных родов — восемьдесят шесть, а при рождении двух или более детей — сто десять) календарных дней после родов.

В этот период Вы имеете право на получение пособия по беременности и родам в размере 100% вашего среднего заработка. Чтобы рассчитать размер данного пособия, вам необходимо сперва высчитать сумму вашего среднего заработка (сложить доходы за 2 календарных года, предшествующих году наступления декрета, и разделить эту сумму на количество дней в этом периоде). Если стаж застрахованной женщины составляет менее шести месяцев, она может рассчитывать на пособие в размере не выше МРОТ (с 1 января 2019 года — 11 280 рублей).

Что касается пособия по уходу за ребенком, то Вы имеете на него право в период со дня предоставления отпуска по уходу за ребенком до достижения ребенком возраста 1,5 года.

Работающим гражданам пособие по уходу за ребенком выплачивается в размере 40% от среднего заработка, но минимальный размер такого пособия не может быть менее 3277,45 рубля ежемесячно на первого ребенка и 6554,89 рубля — на второго и последующего ребенка.

Также Вам положена единовременная выплата при рождении ребенка, размер которой с 1 февраля 2019 г. составил 17479,73 рубля.

Эта выплата производится независимо от того, работали ли Вы на момент наступления беременности или нет.

Со мной вместе работает девушка-сирота, которая воспитывалась в детском доме. Недавно она сделала аборт, потому что жених ее бросил, а рожать она побоялась, ведь пособие ей будут платить только до того времени, пока ребенку не исполнится 1,5 года.

Яслей в нашем городке нет. На что ей жить с ребенком еще 1,5 года? Может быть, у сирот есть какие-то льготы, когда они становятся мамами-одиночками?

К сожалению, российским законодательством не предусмотрены льготы для лиц, которые одновременно являются и сиротами, и матерями-одиночками.

Для детей-сирот, после достижения ими совершеннолетия, предусмотрены определенные льготы, только если они обучаются в вузе. Государство также оказывает помощь сиротам после окончания обучения и при дальнейшем трудоустройстве.

Федеральным законодательством не

ДЛЯ МАТЕРЕЙ

предусмотрено отдельных пособий для одиноких матерей. Для них существуют дополнительные начисления, которые зависят от того, в каких регионах они проживают.

Например, в соответствии со статьей 41 Закона Воронежской области от 14 ноября 2008 года № 103-ОЗ «О социальной поддержке отдельных категорий граждан в Воронежской области», пособие на ребенка до достижения им возраста 16 лет выплачивается в размере 257,4 рубля (на учащегося общеобразовательной организации — до окончания им обучения, но не более чем до достижения им возраста восемнадцати лет).

Пособие на ребенка индексируется один раз в год с 1 февраля текущего года в соответствии с законом Воронежской области об областном бюджете.

Размер пособия на детей одиноких матерей увеличивается на 100%.

В случае, который вы описали в своем вопросе, женщина при рождении ребенка может получить льготы, установленные федеральным законом, как и все родители при рождении ребенка.

О ЛЬГОТНОЙ ОЧЕРЕДИ НА МЕСТО В ДЕТСКОМ САДУ

Когда моей дочке исполнилось два месяца, я встала на очередь в детский сад, но в нашем городе далеко не все детки получают место в саду к тому моменту, когда им исполняется три года. Некоторые идут в садик и в три с половиной, и в четыре года. Вот только я — мать-одиночка, и когда мне перестанут платить детское пособие, нас с дочерью будет содержать некому. Имею ли я право на какие-то льготы по получению места в детском саду, согласно моему статусу?

В соответствии с п. 12 Письма Министерства образования и науки России от 08.08.2013 № 08-1063 «О рекомендациях по порядку комплектования дошкольных образовательных учреждений» (вместе с «Рекомендациями по порядку комплектования образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования»), детьми, родители (законные представители) которых имеют право на первоочередное зачисление ребенка в учреждение, являются дети одиноких матерей (в свидетельстве о рождении ребенка отсутствует запись об отце или предоставлена справка из органа записи актов гражданского состояния о том,

что запись об отце внесена по указанию матери) (Поручение Президента Российской Федерации от 4 мая 2011 г. № Пр-1227).

Внутри льготной категории с правом на первоочередное зачисление ребенка в учреждение заявления выстраиваются по дате подачи заявления.

Таким образом, если Вы имеете свидетельство о рождении ребенка, в котором отсутствует запись об отце, или Вам предоставлена справка из органа записи актов гражданского состояния о том, что запись об отце внесена по Вашему указанию, Вы вправе претендовать на первоочередное зачисление ребенка в дошкольное образовательное учреждение.

О ЛЬГОТАХ ПО ОПЛАТЕ ДЕТСКОГО САДА

У меня трое детей. Старший — школьник, а двое младших — погодки. Сейчас мы ждем, когда подойдет очередь в детский сад, чтобы опрavit двоих младших сразу. Какие льготы по оплате детского сада мне положены?

Пунктом 5 статьи 65 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании» предусмотрена компенсация родителям (законным представителям), чьи дети посещают образовательные организации, реализующие образовательную программу дошкольного образования (детский сад). Данная компенсация предусмотрена законодательством в целях материальной поддержки воспитания и обучения детей.

Как следует из закона, названная денежная выплата предусмотрена не только для многодетных семей, а абсолютно для всех родителей, чей ребенок (дети) посещает муниципальный или государственный детский сад. Однако размер компенсации варьируется в зависимости от количества детей в семье.

Размер компенсации устанавливается законами и иными нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации и не должен быть менее:

- 20% среднего размера родительской платы за присмотр и уход за детьми в государственных и муниципальных образовательных организациях, находящихся на территории соответствующего субъекта Российской Федерации, на одного ребенка;
- 50% размера такой платы на второго ребенка;
- 70% размера такой платы на третьего ребенка и последующих детей.

Средний размер родительской платы

за присмотр и уход за детьми в государственных и муниципальных образовательных организациях устанавливается органами государственной власти субъекта Российской Федерации. Право на получение компенсации имеет один из родителей (законных представителей), внесших родительскую плату за присмотр и уход за детьми в соответствующей образовательной организации (детский сад).

Средний размер родительской платы по Воронежской области в соответствии с Приказом департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 28.02.2019 № 213 в 2019 году составляет 2131 рубль.

Необходимо отметить, что при подсчете детей учитываются не только дети, посещающие в данный момент детский сад, но и все остальные дети в семье, не достигшие восемнадцатилетия (либо даже старше указанного возраста при обучении на дневных отделениях учебных заведений).

Так, если в вашей семье двое малышей будут посещать детский сад, а один ребенок учится в школе, вы вправе рассчитывать на повышенный размер указанной выше денежной компенсации.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



6 Ваше тело РАЗВЕНЧАНИЕ МИФОВ

Как часто мы становимся рабами общеизвестных истин, и только постоянные эксперименты современных ученых доказывают, что утверждения, которые многие годы и десятилетия не подвергались сомнениям, на самом деле ложны. Сегодня мы хотим поговорить о двух таких истинах, которые оказались мифами.

МОЛОКО «ПРОТИВ» ОСТЕОПОРОЗА ИЛИ «ЗА»?

Спросите у любого человека, в каких продуктах больше всего кальция, и услышите в ответ: «В молочных продуктах: молоке, твороге, сыре». Именно поэтому многие стараются восполнить дефицит кальция, употребляя как можно больше молочных продуктов. И, как выяснили ученые, не увеличивают, а сокращают количество кальция в организме. К проведению исследований ученых подтолкнула статистика. В Норвегии и Финляндии употребление молочных продуктов на душу населения одно из самых высоких в мире, при этом остеопороз является одним из самых распространенных заболеваний. Ученые разобрались в этом парадоксе и выяснили, что при большом и особенно чрезмерном потреблении молочной продукции кальций не накапливается, а, наоборот, вымывается из организма. Это связано с тем, что для усвоения веществ, содержащихся в молочных продуктах, организм вынужден тратить уже накопленный кальций, причем в количестве большем, чем он получает из съеденных молочных продуктов. Вот такой парадокс. Так что ученые предлагают все-таки ограничить потребление молока, творога и сыра, а кальций получать из других продуктов, например, таких, которые никогда не считались поставщиками кальция: цитрусовых, орехов, овощей и листовой зелени темно-зеленого цвета.

ЗАВТРАК ТОЖЕ ОТДАЙ ВРАГУ

Все знают поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, а ужин отдай врагу», и тогда всегда будешь сыт и не потолстеешь. Во многом на этом утверждении была основана рекомендация не есть после 18 часов. Но немецкие ученые доказали, что сытный завтрак с мучными и сладкими продуктами — это путь к лишнему весу. До сих пор считается, что правильно есть мучное и сладкое до обеда, тогда все лишние калории сгорят в течение дня. И это правда. Но... такой сытный высококалорийный завтрак провоцирует человека съесть побольше сытной еды не только на завтрак, но и на обед, и на ужин. В результате организм, конечно, сожжет лишние калории, съеденные за завтраком, но на утилизацию излишков, полученных за обедом и ужином, у него уже не хватит времени. Подсчитано, что человек, который плотно завтракает, обычно съедает столько же на ужин. А это уже прямой путь к лишнему весу.

Ученые и диетологи не призывают совсем отказаться от завтрака, это очень вредно для пищеварения и здоровья в целом, но предлагают проявить умеренность. Тогда у вас не будет потребности наесться до отвала за обедом и ужином.



Хотя хула-хуп, или массажный обруч, был изобретен как игрушка для детей, его гораздо чаще используют девушки и женщины, чтобы сбросить вес и похудеть в области талии. По утверждению тренеров, занятия с обручем — это полноценная аэробная нагрузка, за тренировку с хула-хупом можно сжечь до 450 ккал.

Хотите укрепить мышцы, сделать живот плоским, а талию тонкой? Начните крутить хула-хуп в свободное время и каждый день выполняйте всего пять упражнений.

Но сначала надо выбрать подходящий хула-хуп.

Считается, что идеально подойдет обруч, когда его высота, если поставить его на ребро перед собой, будет чуть выше талии, но ниже груди. Вы можете выбрать обруч диаметром поменьше, но тогда вам будет сложнее с ним обращаться, правда, пользы от упражнений будет больше. Для серьезных занятий не подойдет легкий пластмассовый хула-хуп, для начала желательно купить тот, что весит около 1,5 кг.

ВНИМАНИЕ! Если у вас проблемы со спиной, выберите себе другие упражнения, хула-хуп не для вас. Возможно, он не очень подходит и тем, у кого заболевания ЖКТ, но об этом надо проконсультироваться с лечащим врачом.

РАЗМИНКА

Перед началом любых тренировок надо разогреться.

- Встаньте прямо, положив руки на талию, ступни поставьте на ширину плеч. Отведите плечи назад и прогнитесь верхней частью туловища назад. Почувствуйте натяжение пресса. Удерживайте это положение 3 секунды. Плавнo разогнитесь и без остановок наклонитесь вперед, почувствуйте натяжение мышц спины, удерживайте положение 3 секунды. Повторите наклоны 10 раз.
- Встаньте прямо, положив ладони на талию, ступни поставьте на ширину плеч. Наклонитесь влево, затем вправо. В каждой стороне удерживайте самое низкое положение 3 секунды. Повторите 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 1

ПОВОРОТЫ

Тренирует мышцы пресса, спины и плеч.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. Держите обруч над головой обеими руками, но не

пальцами, а ладонями. Медленно в течение 5 секунд поворачивайтесь по очереди вправо и влево, нижняя часть тела остается неподвижной, мышцы груди и пресса находятся в напряжении. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 2

ПРОКАТЫ

Тренирует мышцы спины и ног.

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч, носки немного развернуты. Поставьте хула-хуп перед собой на таком расстоянии, чтобы вы могли дотянуться до него вытянутыми руками, поставьте ладони на верхнюю точку обруча. Наклоните вперед верхнюю часть туловища и перекачивайте обруч, переставляя руки, в левую сторону до упора. Затем совершайте те же движения, двигаясь в правую сторону. Повторяйте в течение 1 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 3

«ДЕРЕВО»

Тренирует трицепсы, мышцы ягодиц и ног.

Поднимите руки вверх и подвесьте между большими и указательными пальцами обеих рук хула-хуп, ладони смотрят вперед. Встаньте на левую ногу, правую согните, отведите в сторону и упритесь пяткой правой ноги в колено левой, чтобы сохранить равновесие. Слегка согните локти, чтобы завести хула-

хуп вниз за спину. Выпрямите руки и повторите 10 раз, затем поменяйте ногу и повторите упражнение еще 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4

ПРИСЕДАНИЯ

Тренирует мышцы пресса, ягодиц и ног.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни развернуты в стороны, хула-хуп на уровне талии. Начинайте вращать обруч, параллельно поднимая руки до уровня плеч. Не переставая вращать обруч, медленно присядьте, насколько сможете, затем поднимитесь, выпрямив ноги, и повторите еще раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

«V»

Тренирует мышцы пресса.

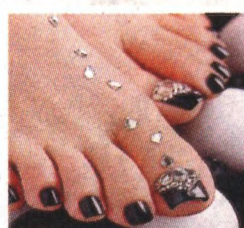
Сядьте, руки на ширине плеч. Подцепите обручем ноги, уприте ступни в обруч и, поднимая руки вверх, поднимите ноги, не сгибая в коленях, до угла в 60°, медленно опустите ноги вниз. Повторите упражнение 15 раз. Для достижения хорошего результата постарайтесь выполнить 3 подхода.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Июнь — месяц, который отнимает много сил и времени на огородные работы. Как результат постоянных прополок и поливов — боль в спине и мышцах ног и рук. Конечно, можно использовать обезболивающие мази и таблетки, а можно обойтись всего лишь оливковым маслом. Смешайте подогретое масло в равной пропорции с лимонным соком и втирайте теплую растирку в большую область спины и икроножные мышцы. Содержащийся в оливковом масле олеокантал обладает не меньшим обезболивающим и противовоспалительным эффектом, чем мази и таблетки, лимонный сок препятствует появлению судорог в перетруженных мышцах, а главное, у этих продуктов нет противопоказаний. Масло гипоаллергенно, да и на лимон аллергия встречается крайне редко.



ВСЕ ВНИМАНИЕ НА НОГИ!



Лето — время, когда каждая женщина обращает повышенное внимание на ноги, старается, чтобы кожа ног была гладкой, подошвы мягкими, а ногти ухоженными. Только в этом случае можно, не задумываясь, надевать самые короткие шорты и сарафаны, самые открытые босоножки и шлепанцы.

Какой лак выбрать для педикюра этим летом, чтобы выглядеть модно?



- Такой же, как и для маникюра на руках.
- Любой, главное, украсить не ногти, а подъем ноги, например, временной татуировкой.
- Однотонный темный, с которым будет выигрышно смотреться рисунок из стразов. Не забудьте продолжить его в сторону подъема, приклеив стразы к коже.

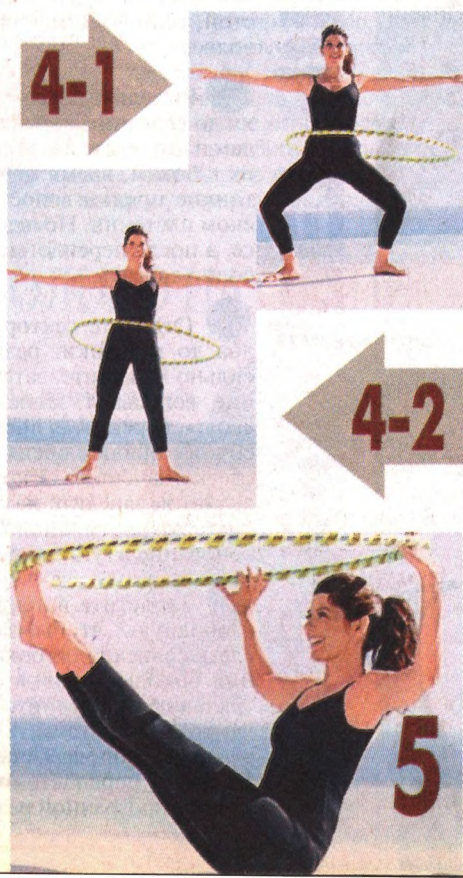
ВАННА ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

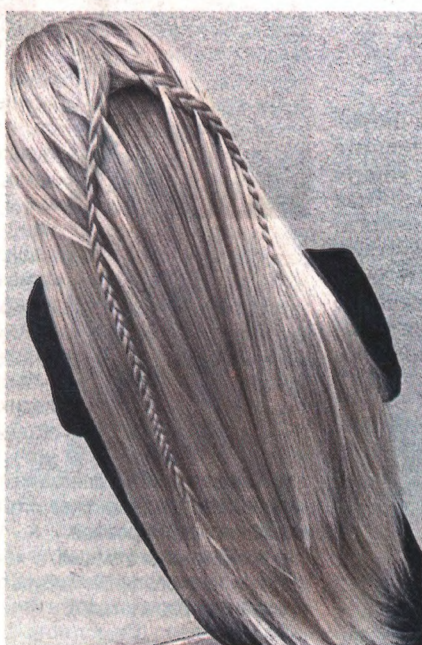
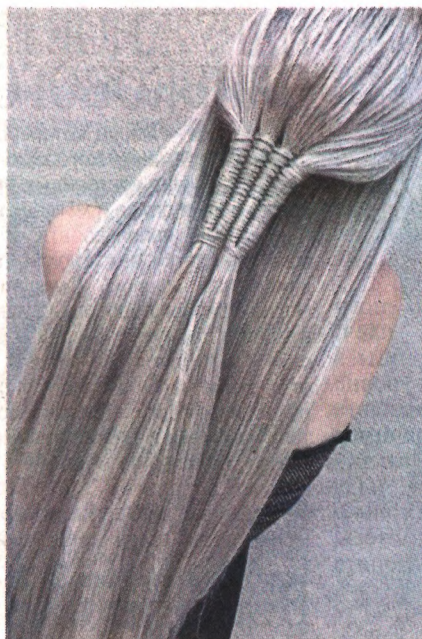
В первый летний месяц очень легко обгореть, даже просто погуляв по улице несколько часов, а что уж говорить, если вы отправляетесь к морю, будучи еще по зимнему бледнокожей. В этом случае избежать ожогов очень сложно. Но если у вас есть возможность принять ванну, эту неприятность легко исправить.

- Влейте в прохладную воду стакан уксуса и полежите 10-15 минут.
- Наберите прохладную воду в ванну и посыпьте всю поверхность воды пищевой содой. Полежите в ванне 10-15 минут и не вытирайтесь после ванны, пусть содовая вода высохнет на коже.
- Насыпьте в полотняный мешочек или просто завяжите в тканевую салфетку стакан овсяных хлопьев и подвесьте их так, чтобы прохладная вода текла в ванну через овсянку. Полежите в ванне 15 минут.

С любой из таких ванн вы значительно облегчите состояние обгоревшей кожи.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





МОДНЫЙ ЦВЕТ ПЛЮС МОДНАЯ ПРИЧЕСКА

Сегодня мы хотим показать, как выигрышно смотрятся модные причудливые косы и хвосты на волосах цвета «платиновый блондин», окрашенных в технике балаяж, которая напоминает мягкое колорирование и позволяет структурировать волосы. Итак, хотите выглядеть модно? Плетите необычные косы.

● Выделите сектор волос по ширине лба, разделите пробором и заплетите две косы: одну — французскую, вторую — датскую, до линии роста волос на затылке, затем перейдите на обычное плетение. Если ваши волосы расплетутся без резинок, закрепите их тонкими прозрачными резинками.

● Прическа с четырьмя жгутами довольно сложна в исполнении, если делать все, как показано на фотографии. Но вы можете совместить две модные тенденции и обмотать прядки подобранными в цвет волос кожаными шнурками, затем соединить их попарно и скрепить в единое целое, связав шнурки с обратной стороны жгутов.

● Для такой шикарной косы нужны густые волосы. Отделите две пряди у лба, заплетите две косы, раздерните их в стороны и уложите до затылка, где соедините с остальными волосами и завяжите в хвост. Разделите волосы в хвосте на три пряди, сильно начешите их, пригладьте и заплетите очень свободную косу. Даже с начесом коса не будет выглядеть такой толстой, если плести ее из тонких и редких волос.

● Выделите широкую прядь от макушки до середины затылка, разделите пополам и заплетите две косы. Чтобы сдвинуть их к бокам, время от времени вплетайте тонкие прядки волос как при французском плетении. Но не добавляйте их к косе, а после переплетения оставляйте свободно свисать.

● Отделите сектор волос по ширине лба до макушки, разделите пополам и сильно начешите, затем пригладьте верхние волосы и заплетите косу «рыбий хвост», переплетая пряди сверху вниз. Височные пряди с обеих сторон отделите и слегка начешите. Скрутите свободными жгутами, заведите назад и спрячьте кончики на противоположной стороне под основание жгута, закрепив невидимками.

● Заплетите датскую косу настолько свободную, чтобы добавочные пряди слегка свисали по бокам. В конце плетения боковые прядки заведите под центральную и скрепите между собой. От центральной отделите небольшую прядь, разделите пополам и переплетите жгутом. В конце переплетения закрепите жгут тонкой прозрачной резинкой.

КОМКАЮЩАЯ СУШКА

У меня короткие тонкие волосы, поэтому их постоянно приходится укладывать, придавая дополнительный объем. Но никакая укладка не выдерживает купания в реке или море, а я очень люблю плавать. Выйдя из воды, выгляжу ужасно, можно ли что-то с этим сделать?

Можно отжать волосы и надеть шляпку, которая защитит мокрые волосы от агрессивного летнего солнца, а можно устроить им специальную укладку.

Отожмите волосы с помощью полотенца и сушите их, постоянно сжимая в кулаке, как бы комкая. Такая укладка совершенно безвредна для волос, но она нестойкая, поэтому расчесывать высохшие волосы нежелательно. Сохраняйте «комкающую» укладку до возвращения домой.



СОЛНЦЕ УСИЛИВАЕТ СЕДИНУ

В ваших волосах появились первые седые волосинки. Возможно, они не бросаются в глаза, скорее всего, вы даже не маскируете их с помощью окрашивания. И если вы не хотите, чтобы количество седых волос увеличилось и они стали заметнее, обязательно носите летом любой головной убор, потому что солнечные лучи усиливают процесс поседения. Осенью может оказаться, что, отрастая, выгоревшие волосы не вернули цвет, а остались седыми.

Если вы не любите носить шляпы и панамы, используйте средства для ухода за волосами и укладки с солнцезащитным фактором.



ГЕЛЬ — ТОЛЬКО НА СУХИЕ ВОЛОСЫ

Летом многие используют гель для создания эффекта мокрых волос по всей голове, что в жару выглядит естественным, или выделения отдельных прядей. Но следует помнить, что эффект мокрых волос нельзя создавать на мокрых волосах. Прежде чем нанести гель на волосы, им надо дать высохнуть. К сожалению, компоненты геля быстро проникают в структуру влажных волос, оказывая на них неблагоприятное воздействие.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Летом выбор растительного сырья, которое можно использовать для придания волосам красоты, огромен. Не упустите время.

КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ

Перевратите в пюре 250 г клубники, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, разотрите и, продолжая перемешивать, добавьте по капле 1 ст. ложку камфорного масла. Перед мытьем головы нанесите маску на корни волос и распределите по всей их длине. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — махровым полотенцем. Через 40 минут вымойте голову, как обычно.



Маска восстанавливает структуру сухих волос, добавляет им блеска и послушности.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ВОДА

Пригоршню листьев земляники вымойте, пропустите через мясорубку, залейте 2 литрами охлажденной кипяченой воды и дайте постоять 1 час. Процедите настой в таз, долейте горячей воды до нужного объема, отлейте 0,5–0,7 л, а в оставшемся настое вымойте голову. Ополосните волосы чистой водой, а затем отлитым настоем.

Мытье головы земляничной водой добавляет волосам шелковистости и увеличивает объем.

ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Отожмите сок из трех натертых на мелкой терке огурцов, перелейте в бутылку, добавьте столько же одеколона или разведенной пополам водой водки, встряхните, чтобы перемешать лосьон, и поставьте в темное прохладное место. Каждый день в течение месяца проводите процедуру за полчаса до мытья головы или независимо от нее.

Разделите волосы на пряди и протрите кожу головы разведенным пополам водой лосьоном. Повторите процедуру дважды с интервалом в 10 минут. Затем дайте последнему слою лосьона подсохнуть и вымойте голову или просто ополосните волосы чистой водой.

Лосьон не только изменит жирность кожи головы, но и поможет избавиться от перхоти.



ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ИЗ ПОДРОЖНИКА

Отожмите сок из пригоршни листьев подорожника, отлейте 2 ст. ложки сока, остальной разведите пополам водой и хорошенько смочите им кожу головы и волосы. Когда он подсохнет на волосах, вымойте их, как обычно. Отлитый сок разведите 0,5 л теплой воды и ополосните волосы после мытья.

Компресс из сока подорожника и ополаскивание уменьшают жирность головы и возвращают волосам здоровый вид.

Подготовила Галина УШАКОВА

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЗАГОТОВКИ

Если вы предпочитаете использовать в уходе за кожей натуральные ингредиенты, запаситесь ими в сезон, когда ягоды, травы, цветы, фрукты и овощи растут в естественных условиях и полны полезных для кожи веществ.

ОГУРЕЦ

Все знают, насколько хорош для кожи огурец, выращенный в собственном огороде без применения химии. Он и очищает, и увлажняет кожу, и сокращает поры. Сделайте несколько огуречных заготовок.

ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Для приготовления домашнего лосьона натрите огурцы с

кожицей на мелкой терке, залейте равным по объему количеством водки, дайте постоять 3 дня, процедите и храните лосьон в холодильнике. Перед употреблением разводите его пополам чистой водой.

Если приготовите сразу много



лосьона, отливайте в отдельную тару по 100 мл, разводите водой и используйте, а остальной пусть стоит в холоде неразведенным.

КОМПРЕСС ОТ МОРЩИН

Нарежьте огурец тонкими ломтиками и заморозьте так, чтобы можно было легко достать нужное количество ломтиков. Холодные огурцы отлично разглаживают морщинки вокруг рта.

Дайте ломтикам согреться до такого состояния, чтобы они немного размякли и легко прилегли к коже, и положите на места скопления морщинок. Через пять минут снимите с кожи и дайте огуречному соку высохнуть, не смывая.

ОГУРЕЧНЫЙ ЛЕД

Натрите на мелкой терке огурцы, добавьте к огурцам на половину их объема отвар шалфея, липы или чистотела и по 5 капель лимонного сока на каждый огурец. Разлейте массу по формочкам для льда и заморозьте.

Огуречный лед дает осветляющий и сужающий поры эффект.

ШИПОВНИК

Для приготовления розовой воды, которая отлично смягчает, увлажняет и разглаживает кожу

любого типа, не обязательно

обрывать лепестки с распустившейся розы, лучше просто любоваться ее красотой. Поскольку как сырые лепестки подвявшей розы гораздо хуже, чем только что распустившейся, лучше приготовить впрок средства по уходу за кожей из цветков шиповника, которые ничем не хуже розовых. Собирайте их на рассвете или рано утром, пока они в росе, и делайте заготовки сразу, сушить лепестки не надо.

РОЗОВАЯ ВОДА

Готовится розовая вода из расчета 2 ст. ложки очень хорошо измельченных лепестков шиповника на 1 стакан кипятка. Залейте, укутайте емкость, а через 30 минут процедите. Разлейте готовую воду по небольшим стеклянным бутылочкам из-под детского сока или питания и храните в холодильнике.

Если вы будете готовить сразу большой объем розовой воды, разлейте какое-то количество в мелкую тару, а остальное заморозьте.

Помните, замороженную розовую воду следует разморозить и использовать как лосьон и до-



КОГДА Б НЕ МОШКАРА...

...начало лета в нашей стране было бы просто великолепным. Но, невзирая на большое количество всевозможных репеллентов, полностью защититься от насекомых в это время года — невыполнимая задача. Особенно трудно защитить от мелкой мошкары глаза и уши. Попавших в нос насекомых можно просто высморкать, изо рта выплюнуть, а вот, удалить мошку из уха или глаза — хоть и небольшая, но проблема.

Из уха насекомое лучше всего вымыть с помощью жидкости: камфорного масла, борного спирта или перекиси водорода. Закапайте любую из этих жидкостей в ухо и полежите на боку, пострадавшим ухом вверх. Как только неприятные ощущения в ухе пропадут, перевернитесь на другой бок, чтобы утонувшее насекомое вышло вместе с жидкостью.

ВНИМАНИЕ! Если удалить непрошеного жильца не удалось, обратитесь к врачу. Нельзя самостоятельно доставать мошку из уха, можно повредить барабанную перепонку. Лучше довериться специалисту.

Из глаза достать мошку проще, просто не всегда это удастся сделать самому, часто приходится просить помощи. Но главное, не забудьте обязательно потом закапать в глаза альбуцид или другие противовоспалительные капли, так как попавшую в глаз букашку нельзя назвать стерильной. Капли нужны, чтобы избежать конъюнктивита.



НЕМНОГО СЕКСУАЛЬНОСТИ НЕ ПОВРЕДИТ

Конечно, черная подводка — это классика макияжа. Но если вы хотите, чтобы подводка добавила вашим глазам немного лукавого озорства, пикантности и сексуальности, используйте для подводки цветной карандаш.

● Девушкам с темно-кариыми глазами отлично подойдет зеленая подводка.

● Светло-ореховые глаза лучше подчеркнуть голубым карандашом.

● А голубые глаза — карандашом сливового цвета.

● Зеленоглазым подойдет фиолетовая или коричневая подводка.

● Считается, что сероглазым идет любая цветная подводка, поэтому у них есть простор для творчества. Пробуйте и найдите тот цвет, что пойдет лично вам.



бавку к косметике и маскам. Розовый лед готовят по другому рецепту.

Используйте розовую воду не только в масках и как лосьон, добавляйте ее понемногу в воду для ванны или протирайте ею кожу головы.

Она придает упругость, эластичность, матовость коже лица и тела; тонизирует кожу головы, снимает воспалительные процессы, усиливает кровообращение и способствует росту волос.

РОЗОВЫЙ ЛЕД

Залейте лепестки шиповника на сутки холодной минеральной водой, чтобы лепестки были только покрыты водой, затем разлейте воду прямо с лепестками по формочкам для льда и заморозьте. Протирайте кубиками льда лицо утром после умывания.

Минералку выбирайте в зависимости от типа кожи: для жирной и проблемной насыщенную солями воду — «Ессентуки» или «Нарзан», для нормальной и сухой кожи — более нейтральную воду: «Липецкая», «Росинка», «Святой Источник». За полчаса до того как залить водой лепестки шиповника, перелейте минералку в ши-

рокую посуду, чтобы удалить часть углекислоты.

ЯГОДЫ

Лучше всего сохранить пользу ягод поможет замораживание.

Залейте клубнику, малину, землянику, чернику или ежевику водой, чтобы ягоды были только покрыты, через 30 минут немного разморозьте их прямо в воде и разлейте полученную массу по формочкам для льда.

Ягодный лед отлично увлажняет, витаминизирует и слегка отбеливает кожу.

МОРКОВЬ

Смешайте 1 стакан морковного сока из корнеплодов яркого оранжевого цвета с 1 ч. ложкой меда и 3 каплями лимонного сока. Разлейте по формочкам и заморозьте.

Морковный лед отлично восстанавливает здоровый цвет лица.

МЯТА

Залейте 30 листиков мяты 0,5 литра кипятка, накройте и дайте остыть до 40°, процедите настой и добавьте в него 2 натертых на мелкой терке черешка сельдерея. Как только настой остынет, разлейте его по формочкам и заморозьте. Лед отлично подходит для утреннего массажа кожи.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Смешайте по 1 ч. ложке (без горки) черного, зеленого чая, цветков ромашки и травы зверобоя, заварите 0,5 литра кипятка, когда настой остынет, процедите, разлейте по формочкам и заморозьте.

Такой лед помогает в борьбе с отеками и темными кругами под глазами.

НОЧНОЕ СРЕДСТВО

Мы неоднократно писали, что все ухаживающие средства ночью воздействуют на кожу с большей эффективностью. Но как выбрать то ночное средство, которое принесет максимальную пользу? Все зависит от вашего типа кожи.

● Если кожа сухая или нормальная, будет достаточно увлажняющего средства облегченной структуры — геля или жидкого крема.

● Для проблемной кожи с воспаленными участками и прыщами лучше всего подойдет обезжиренная сыворотка, гель или лосьон с салициловой кислотой (для обеззараживания кожи) и экстрактом зеленого чая или чайного дерева (для профилактики воспаления).

● Комбинированная кожа хорошо отзывается на воздействие обезжиренных гелей и лосьонов с альфа-гидроксидной кислотой, которая в списке ингредиентов обозначается аббревиатурой АНА.

● Тусклую дряблую кожу можно оживить увлажняющим средством с гиалуроновой кислотой и антиоксидантами: витаминами С, Е и экстрактом белого чая.

ШИРИНА ДУЖЕК — ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ ВЫБОРА

Все знают о том, что смотреть на солнце незащищенными глазами неудобно и вредно. Особенно это касается тех, у кого светлые глаза. Они особенно страдают от солнечного света, вплоть до фотоконъюнктивита, фотокератита и даже образования преждевременной катаракты. Ученые пришли к выводу, что яркий солнечный свет может вызвать даже слепоту. Так что солнцезащитные очки — это не только модный аксессуар, но и насущная необходимость, фактически летняя униформа, выходить без них летом на солнце нельзя.

При этом надо не просто купить очки с темными стеклами или отражающими фильтрами, не меньшее значение имеет ширина дужек. Ведь негативно влияет на глаза не только прямой солнечный свет, но и его косые лучи, которые попадают в глаза сбоку. Чтобы защитить глаза со всех сторон, выбирайте очки с боковыми щитками или широкими дужками.

В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ

На отдыхе, проживая в отеле, доме отдыха, санатории, на турбазе, мы обычно можем рассчитывать на те средства по уходу за кожей, которые привезли с собой. Но часто среди них не бывает достаточно эффективного средства от солнечных ожогов. Поэтому мы хотим, чтобы вы знали, как можно убрать вызванное солнцем раздражение самым простым средством.

Измельчите пару листьев салата, немного разотрите, добавьте 0,5 ч. ложки растительного масла и 2-3 капли лимонного сока. Выложите массу на бинт или марлю и положите на покрасневшее лицо на 20-30 минут, затем снимите марлю и протрите кожу лосьоном. Даже в отеле «all inclusive» можно разжиться и салатными листьями, и маслом, и ломтиком лимона.

ВЕЕР НА УДАЧУ

Все чаще летом в жаркую погоду в руках женщины можно увидеть веер. Он действительно помогает переносить жару и духоту. Согласно китайским законам фэншуй, веер — это не просто аксессуар, которым можно обмахиваться, он способен привлекать благоприятную энергию и служить оберегом от неприятностей, особенно если на нем изображены цветы. Поэтому, когда вы используете веер по назначению, как раз поток этой положительной энергии и создает ощущение, что вы отдохнули и расслабились. Но если вы не верите в китайские чудеса, просто купите себе этот модный аксессуар. Веер — это так женственно.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Я обратилась в центр планирования семьи по поводу бесплодия из-за непроходимости труб, а мне сказали, что надо сделать анализ на хламидиоз. Какое отношение эта инфекция имеет к моему заболеванию?

Можно ли вообще вылечить ее?

Нужно ли мне сдавать этот анализ?

Когда речь идет о лечении бесплодия, анализы на наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП), делают обязательно.

Непроходимость труб, кроме тщательного обследования, требует длительного и комплексного лечения, которое, возможно, займет не один год.

Это лечение включает противовоспалительную, рассасывающую, улучшающую обменные процессы в тканях, а также общеукрепляющую терапию.



БЕСТАЛАННЫЙ РЕБЕНОК?

услышат. И если не дать возможности ребенку начать обучение музыке в сенситивный период (наиболее благоприятный для развития его способностей), из него уже не выйдет музыканта.

Хорошо, если талант все-таки раскроется, хоть и позже — подросток научится

играть на гитаре по самоучителю, будет потихоньку сочинять песни и петь их своим друзьям.

Что же делать, чтобы раскрыть талант своего ребенка, ведь сенситивный период для разных видов деятельности наступает в разное время. Кто-то из родителей, в желании нащупать талант, записывает свое чадо во все, какие только можно, кружки. А проще сходить к психологу и пройти с ребенком тесты. Они помогут обнаружить такие потенциальные возможности человека, которые у него пока не выявлены. Только надо не заставлять дитя проходить тесты, которые вы найдете в Интернете, а именно сходить к психологу.

Многие мамы завидуют чужим талантливым детям. Один рисует, второй играет на пианино, третий танцует или поет. А некоторые дети проявляют способности сразу в нескольких областях. И сетуют мамы, что их дети не имеют никаких талантов.

Природа всем детям при рождении дает способности, которые могут не проявиться вовсе, пока ребенок не столкнется с той сферой деятельности, к которой у него талант. Например, у него музыкальный талант, а его семья далека от музыки. Ребенок даже может попроситься в музыкальную школу, но не факт, что родители его

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

У сына (ему 5 лет) развился опоясывающий герпес. Я в шоке: он привит варилриком от ветрянки, и врачи утверждали, что это убитый вирус! Как такое возможно?

Развитие опоясывающего герпеса у Вашего сына — это показатель того, что вакцинация прошла успешно. То есть, и вирус в организме есть, и иммунитет к нему есть.

Вас неверно информировали о составе вакцины. «Варилрикс» — вакцина живая, но аттенуированная. Это значит, что она содержит штаммы вируса, которые спонтанно или в результате селекции утратили вирулентность (способность вызывать инфекцию с клиническими проявлениями), но сохранили иммуногенность (иммунная система их воспринимает и антитела вырабатывает). Вакцинные штаммы вызывают у человека скрытую инфекцию, не отличающуюся от естественной ничем, кроме отсутствия клинических проявлений. А опоясывающий герпес — это реактивация вируса в ответ на ослабление организма.



ЛЕТНЯЯ ИГРА

«ДОРОЖКА»

Научить малышей ориентироваться в пространстве и владеть своим телом помогает игра «Дорожка».

Нарисуйте на картоне стилизованные следы, которые «смотрят» в разные стороны. Задача: пройти дорожку, ставя ступни точно на следы. В эту игру хорошо играть одновременно на двух дорожках, чтобы ребенок старался обогнать соперника.

Игра интересна тем, что учит малышей продумывать каждый шаг, дополнительно развивая логическое мышление.



ЕСЛИ НЕТ ВОДОПРОВОДА

Во многих дачных кооперативах воду дают несколько раз в неделю по часам. В остальные дни приходится поливать грядки из лейки, поэтому полив превращается в долгую тяжелую работу. Но ее можно облегчить, если расставить у грядки, которые требуют постоянного обильного полива, большие пластиковые емкости с шлангом и краном, подняв их над уровнем почвы примерно на полметра, чтобы вода шла самотеком. В дни, когда будут давать воду, наполняйте емкости, а потом, по мере необходимости, поливайте из них грядки с помощью шланга. Это и легче, и быстрее, чем из лейки.

«ПЕРЕЕЗЖАЯ» ГРЯДКА

Высадите семена огурцов в четыре пластиковых ведра. Корни у огурцов недлинные, вполне поместятся в ведре, главное, чтобы в дне были маленькие дренажные отверстия. Достоинство такой грядки в том, что вы можете выставить ведра в любом месте, например, во дворе, а не на огороде, сэкономив место под грядки с другими культурами. Вместо шпалеры используйте четыре толстые ветки. Свяжите их шатром, установите вокруг ведер, закрепив колышками, и натяните веревки или проволоку, чтобы огуречные плети могли закрепиться и «ползти» по ним.



ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАХЧА

В средней полосе отлично растут и созревают арбузы и дыни, вот только на дачах нет места под полноценную бахчу. Так почему не «разрешить» арбузным и дынным плетям «карабкаться» по вертикальной шпалере?

Поскольку арбузы — это не огурцы, шпалера должна быть из прочного материала и глубоко вкопана. Завязавшиеся плоды следует уложить в сетки, подвешенные к шпалере, чтобы они не повалили всю конструкцию.



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ

Если вкопанные столбы с перекладинами для крепления бельевых веревок стали ненужными, не убирайте их, а лучше устройте под ними грядку под плетущиеся культуры: огурцы, фасоль, горох. Прикрепите к перекладинам отрезки пластиковых труб и повесьте сетку от них до земли.



ЗЕМЛЯНИКА ИЗ СЕМЕЧКА

Недалеко от нашего дома мини-рынок, на котором дачники продают свою продукцию. Одна бабушка летом и осенью торгует необыкновенно вкусной, сладкой и душистой ремонтантной земляникой. Я спрашивала, не продает ли она рассаду, оказалось, что нет. Но ягода уж больно хороша, некрупная, но сухая, плотная, не расплывается в кашу, поэтому я хочу попробовать вырастить ее из семян. Куплю у бабушки ягод и попробую. Подскажите, как правильно это сделать.

Хорошо, что Вы выбрали именно ремонтантный сорт, его вырастить из семян проще. Аккуратно зубочисткой вытаскивайте семена из спелых ягод. Если семечки желтого цвета, сухие и жесткие, значит, созревшие. Подсушите семена и храните до февраля в сухом контейнере или бумажном конверте. Наберите по возможности побольше семян, так как у них плохая всхожесть.

В феврале заполните пластиковый контейнер с крышкой, в дне которого есть отверстия, грунтом, состоящим из 3 частей огородной земли, 3 частей перегноя и 1/2 части древесной золы. Можно использовать смесь 3 частей песка и 5 частей перегноя. Не забудьте прокалить грунт или пролить его марганцовкой. Насыпьте столько грунта, чтобы он не доходил до верха на 2 см. Увлажните верхний слой, но не сильно, чтобы семена не провалились, разложите равномерно семена и засыпьте до верха снегом. Накройте контейнер крышкой и поставьте на две недели в холодильник, так вы проведете стратификацию и подготовите семена для посева. Через две недели выставьте контейнер на подоконник у самого светлого окна, крышку не снимайте и досвечивайте его, увеличивая световой день до 12 часов. Через 2-4 недели, когда появятся всходы, сделайте в крышке отверстия и следите за увлажненностью. Если крышка выглядит запотевшей, все нормально, если высохла, полейте рассаду из шприца или побрызгайте, главное, не переувлажните почву. Через 3-4 дня крышку можно снять, но поливать по-прежнему надо с осторожностью. С появлением 2-3 настоящих листочков рассаду земляники пикируют и пересаживают в отдельные стаканчики с помощью пинцета, так как она слишком хрупкая. Теперь надо только наблюдать за влажностью почвы и в теплые дни выносить рассаду на балкон для закаливания. На этом этапе выращивания подкармливать рассаду не нужно — до самой высадки в грунт.

В последнее время сады и подворья стало модно украшать декоративными мельницами разных размеров. Они могут служить и хранилищем для ведер и шлангов. А движущиеся крылья мельницы будут отпугивать от ваших кустов и деревьев птиц — пожирателей плодов и ягод.

В зависимости от квалификации ваших мужчин и имеющихся материалов, мельницу можно смастерить из покрытых морилкой досок, из отлитых из бетона и покрашенных «камней», из металлопрофиля, из щебенки или речной гальки, из влагостойкого гипсокартона, отделанного в немецком стиле распущенными пополам хлыстами. Главное, чтобы мельница в вашем саду и смотрелась красиво, и ее крылья двигались от ветра.



ХРАНИЛИЩЕ ДЛЯ САДОВОГО ИНВЕНТАРЯ

Невозможно представить работу в саду, во дворе и на огороде без необходимых орудий труда. Чтобы они были в порядке и всегда под рукой, организуйте для них удобное хранилище.



● Подставку под инвентарь можно смастерить из обычной палеты или просто использовать ее в первозданном виде.

● Вместо дорогой готовой металлической подставки можно приварить решетку снизу и сверху к спинкам старой кровати, а на них надеть чехлы с кармашками под мелкий инвентарь.

● Одежную полку из металлической решетки также можно использовать для хранения инструментов, если к ее верху прикрепить параллельные держатели, между которыми можно вставить черенки лопат и граблей.

● В крышке большой металлической бочки просверлите отверстия и опускайте инвентарь в бочку черенками вниз.

● Если вы хотите иметь передвижное хранилище садового



САДОВЫЙ АКВАРИУМ

Не всякий хозяин участка может позволить себе небольшой прудик, в котором будут плавать рыбки, зато почти каждый может поставить на открытой террасе садовый аквариум, высадить в него водные растения в горшках и выпустить рыбок. А осенью перевезти их в обычный аквариум в доме. Если вы собираетесь содержать аквариумных рыбок и хотите, чтобы они плавали в прозрачной воде, следите, чтобы в садовый аквариум не попадала дождевая вода.



РУЛЕТ С БЕКОНОМ

Аккуратно разрежьте почти до конца кусок свинины весом в 500-600 г, разверните его как книжку и слегка отбейте в самом толстом месте. Мясо посолите, поперчите с двух сторон и разложите на доске. Поверх свинины выложите полоски бекона, посыпьте натертым на мелкой терке твердым сыром, а поверх него уложите ломтики плавленого. Сверните рулет и обвяжите его кулинарной нитью. Запекайте рулет в разогретой духовке до готовности, которую можно проверить с помощью лучинки. При проколе из рулета должен выделяться прозрачный сок.



СИРИЙСКИЙ РИСОВО-МЯСНОЙ ПИРОГ

В большом сотейнике растопите 2 ст. ложки сливочного масла, добавьте горсть вермишели «паутинка» или поломанных на маленькие кусочки самых тонких спагетти, обжарьте их до золотистого цвета, добавьте 1 стакан промытого длиннозерного риса и жарьте в масле, помешивая, в течение 1 минуты, затем долейте вдвое больше по объему подсоленной горячей кипяченой воды, убавьте огонь до минимума и тушите, пока вся вода не впитается, а рис не будет готов. При необходимости доливайте понемногу горячую воду. Пока рис готовится, отварите 400 г замороженного горошка, слейте воду и дайте ему обсохнуть. На 1 ч. ложке сливочного масла обжарьте до золотистого цвета 1 стакан смеси фисташек, кедровых орешков и рубленого миндаля. Отдельно обжарьте на растительном масле порезанную кубиками луковицу. Когда лук станет прозрачным, добавьте к нему 0,5 кг говяжьего фарша, посолите, поперчите и тушите на среднем огне, помешивая, пока жидкость не выпарится, а фарш не станет коричневым.

В силиконовую форму для кекса на дно выложите орехи, затем фарш с луком, прижмите рукой или ложкой. Поверх мяса выложите слой горошка, а затем рис. Хорошенько утрамбуйте, дайте постоять 2-3 минуты и переверните форму на большое плоское блюдо. Блюдо сразу подавайте, так как оно не будет долго держать форму.



РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КРАБОВЫМ МЯСОМ

Несколько небольших филе белой рыбы общим весом 800-900 г разложите на разделочной доске, посолите, поперчите. В сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, спассеруйте на нем 1 большую мелко порезанную луковицу, затем добавьте 2 измельченных зубка чеснока, 200 г порезанного крабового мяса, 2 ст. ложки сливочного сыра, приправьте по вкусу, перемешайте и снимите с огня.

Приготовьте лимонное масло: растопите в другой сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, добавьте к нему сок 1 лимона, соль, перец и специи по вкусу.

Разложите крабовую начинку на рыбное филе и сверните рулетиками, скрепив их зубочистками. Выложите рулетики в форму швом вниз, сбрызните 1/3 лимонного масла и запекайте в разогретой духовке 15-25 минут — в зависимости от размера рулетиков и толщины рыбы. В процессе запекания сбрызните рулетики половиной оставшегося лимонного масла. Подавайте запеченную рыбу горячей, а при подаче полейте ее оставшимся лимонным маслом.



КУРИЦА С ПЕРЦЕМ И БЕКОНОМ

Снимите с бескостных куриных бедер кожу, отбейте и вотрите в мясо смесь из черного молотого перца и специй для курицы. На каждый кусок курицы положите 1 ч. ложку сливочного сыра, 1 ст. ложку порезанного мелкими кубиками пикантного перца или зеленого сладкого перца (по желанию) и 1 ч. ложку тертого тугоплавкого сыра. Сверните курицу рулетиками, оберните полосками бекона и запекайте в разогретой духовке до готовности.

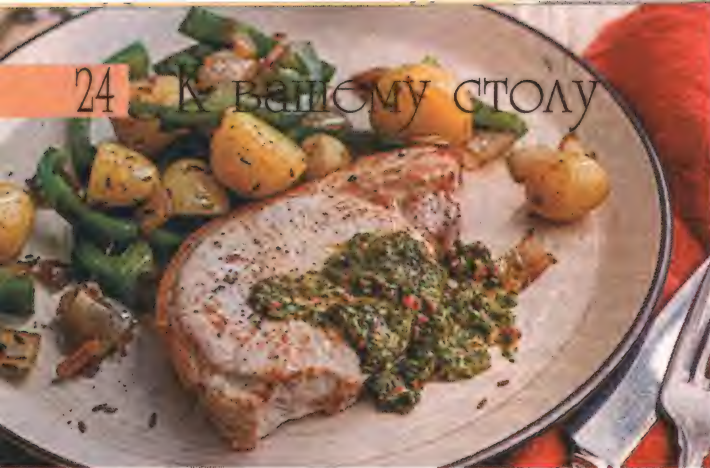


АРАБСКИЕ РАССТЕГАИ

Разведите 1 ст. ложку сухих дрожжей 3,5 стакана теплой воды, перемешайте и дождитесь, пока они запенятся. В миске смешайте 1 кг муки с 225 г размягченного сливочного масла и 1 ч. ложкой соли, добавьте разведенные дрожжи и замесите гладкое тесто. Накройте его влажным полотенцем и поставьте в теплое место для расстойки. Затем раскатайте в пласт, вырежьте из него кружки, разложите начинку и защипните так, чтобы получилось 4 уголка и открытая середина. Выпекайте расстегаи в разогретой духовке, пока начинка не будет готова, а тесто не приобретет золотистый цвет.

Для начинки: смешайте 450 г фарша из баранины (или свинины) с 450 г порезанных мелкими кубиками помидоров и большой мелко порезанной луковицей. При желании добавьте к начинке кубики перца и зелень петрушки. Приправьте начинку солью и перцем по вкусу.





СВИНИНА С СОСИСКАМИ И ОВОЩАМИ

Разогрейте в сотейнике 3 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем большую мелко порезанную луковицу и 4 измельченных зубка чеснока, добавьте 800 г порезанной кусками свинины и обжарьте до коричневой корочки. Разведите в 3 стаканах говяжьего бульона (можно из кубика) 2 ст. ложки томатной пасты, вылейте в сотейник и на слабом огне тушите под крышкой около часа, пока свинина не станет мягкой. Добавьте 3 порезанные по диагонали сосиски и 4 крупные картофелины, порезанные кусками, тушите до готовности картофеля, затем добавьте 1 стакан замороженного горошка, соль, перец, сахар и специи по вкусу. Доведите блюдо до кипения и через 5 минут выключите.

СВИНИНА С КАРТОШКОЙ

Отварите в подсоленной воде 300 г мелкого молодого картофеля. Два куска корейки без косточки натрите солью, перцем, специями и обжарьте с двух сторон до румяной корочки, затем переложите свинину в форму и доведите до готовности в разогретой духовке. На сковороде, где жарилось мясо, спассеруйте мелко порезанную луковицу, добавьте к ней порезанный соломкой зеленый болгарский перец, посолите, поперчите и посыпьте семенами тмина. Тушите перец с луком 5 минут. Добавьте к овощам картофель, перемешайте.

Приготовьте соус к мясу: смешайте в блендере сок 2 лаймов, красный острый перец и большой пучок кинзы, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и разведенные в 1 ст. ложке воды приправы по выбору. Подавайте мясо с овощами и соусом.



ФРАНЦУЗСКИЕ РОЛЛЫ-ТОСТЫ

Французы очень любят есть на завтрак роллы из тостового хлеба с разными начинками, которые можно легко и быстро приготовить.

С КЛУБНИКОЙ И НУТЕЛЛОЙ

Отрежьте у тостового хлеба корочки, прокатайте ломти хлеба скалкой, смажьте нутеллой, выложите поверх нее порезанную клубнику, сверните рулетом, обмакните в лезон, приготовленный из взбитого с молоком яйца, обжарьте во фритюре и посыпьте сахарной пудрой.



С КЛУБНИКОЙ И МЯГКИМ СЫРОМ

Замените слой нутеллы на слой мягкого сыра, а в яично-молочный лезон добавьте немного корицы и ванильного экстракта.

С БАНАНОМ

Смажьте хлеб тонким слоем арахисового масла, выложите поверх него ломтики банана, сверните роллы, обмакните в лезон из яйца и молока с ванильным экстрактом. Обжарьте во фритюре и подавайте.

С КОРИЦЕЙ

Смешайте размягченное сливочное масло с коричневым сахаром и молотой корицей, намажьте толстым слоем на хлеб, сверните трубочками, обмакните в лезон и обжарьте.

С КОЛБАСКАМИ

Для наполнения тостов подойдут сосиски, предварительно обжаренные колбаски или тонкая копченая колбаса. Кусочки колбасы по размеру хлеба выложите с одного края и закатайте в хлеб, обмакните в яйцо или лезон и обжарьте.



ЧИЗКЕЙК «ТРИ ШОКОЛАДА»

Смешайте по 0,5 стакана сахара и размягченного сливочного масла, добавьте 0,5 ч. ложки ванильного экстракта, 1,5 стакана муки, 1 стакан с горкой измельченного горького шоколада (порезанного мелкими кусочками или натертого) и 1 яйцо, все перемешайте. Форму для кексов выстелите пергаментной бумагой, руками сформируйте из теста основу для чизкейка, накройте пленкой и поставьте на 30 минут в холодильник. Разомните руками тесто для коржа-основы, чтобы оно было одинаковой толщины, выстелите пергаментом, сверху засыпьте фасолью или горохом и выпекайте в разогретой духовке 15 минут, затем удалите фасоль, снимите пергамент и выпекайте до золотистого цвета. Дайте готовой основе остыть и выньте из формы.

Приготовьте начинку: взбейте отдельно по 1 стакану жирных сливок и сливочного сыра. Соедините сыр со сливками, добавьте пакетик распушенного в 100 мл горячей воды желатина, хорошенько перемешайте и разделите на 2 части. В одну добавьте 0,5 плитки белого шоколада, во вторую — столько же молочного. В основу выкладывайте по ложке каждого крема и черенком ложки вытягивайте темный, чтобы получился мраморный рисунок. Добавьте в начинку несколько ядер очищенного фундука и несколькими украсьте сверху чизкейк. До подачи держите чизкейк в холодильнике не менее 2 часов.





КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ-СУФЛЕ

Измелчите 300 г печенья, смешайте с 200 г размягченного сливочного масла до состояния маслянистой крупки. Выложите массу в разъемную форму и уплотните. Распустите в теплой воде 30 г желатина. Из 1 кг клубники оставьте 250-300 г на украшение верха, из остальной клубники отожмите сок. Возьмите 400 г мягкого сливочного сыра с 10 г сахарной пудры, сок доведите до кипения, смешайте с 2/3 желатиновой массы и добавьте к сырной массе. Все вместе взбейте миксером, выложите поверх основы и поставьте в холодильник. Растопите в микроволновке или на водяной бане 2 плитки молочного шоколада, смешайте с оставшимся желатином. Вылейте шоколадный слой поверх клубничного суфле, украсьте ягодами клубники и поставьте в холодильник на ночь.



ТОРТ БЕЗ МУКИ

Взбейте миксером до однородной массы 8 яиц, 1,5 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки соли и 250 г мягкого сливочного сыра. Испеките из этой массы блинчики и дайте им остыть. Взбейте 450 мл жирных сливок с 1,5 ст. ложками сахарной пудры и 2 ч. ложками ванильного экстракта до устойчивых пиков.

Соберите торт: на каждый блинчик нанесите слой крема, посыпьте кокосовой стружкой и рублеными несолеными фисташками. Украсьте верх торта кремом, фисташками и цедрой апельсина.



ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ

Вымойте 0,5 кг клубники и дайте ей обсохнуть. В толстостенной кастрюле растопите 2 ст. ложки сливочного масла, выложите в эту же кастрюлю 2 банки сгущенного молока и добавьте щепотку соли. Поставьте на слабый огонь и варите, постоянно помешивая, пока сгущенка не приобретет бежевый оттенок. Снимите с огня, дайте остыть до комнатной температуры, добавьте 0,5 л сметаны, перемешайте кремovou массу и слегка взбейте. Выложите ее в стеклянную форму или разложите по креманкам. Сверху уложите ягоды клубники, если они небольшие — целыми, если крупные — порезанными на 4 части. Десерт с порезанной клубникой надо съесть в этот же день. Залейте верх десерта ганашем, украсьте клубникой и шоколадной стружкой.

Для ганаша растопите по плитке горького и молочного шоколада, добавьте 250 мл сливок и вымешайте вручную или с помощью миксера до гладкости и блеска.

Готовый десерт выдержите в холодильнике не менее 2 часов.



ЛИМОННЫЙ ТОРТ С ЯГОДАМИ

Смешайте 1,5 стакана муки и 0,5 стакана порезанного маленькими кусочками сливочного масла, пока не получится однородная крупка, добавьте 2 ст. ложки с горкой сахарной пудры, цедру 1 лимона, 2 ст. ложки молока и 1 желток. Перемешивайте, пока тесто не соберется в шар, выложите его на пищевую пленку, разровняйте руками, заверните и положите в холодильник на 1 час. Затем заполните тестом форму для пирога, вытянув бортик из теста чуть выше края формы. Накройте тесто пергаментом и поставьте в холодильник на 30 минут, затем заполните фасолью или горохом и выпекайте в разогретой духовке 15 минут. Удалите фасоль и пергамент, внутреннюю поверхность смажьте взбитым желтком, в который добавлено несколько капель кипятка. Верните основу в духовку и выпекайте еще минут 10-15. Основа должна быть золотистой и хрустящей. Дайте основе остыть в форме, срежьте излишки теста по верху.

Приготовьте лимонную начинку: взбейте вилкой 6 яиц не до обильной пены, добавьте 1 стакан сахарной пудры, сок и цедру 4 лимонов и 1 стакан жирных сливок. Все хорошо перемешайте, дайте 10 минут постоять, снимите появившуюся пену и через ситечко аккуратно вылейте в основу, предварительно поставив ее на среднюю полку духовки. Крем получается жидкий, обращайтесь с формой аккуратно. Выпекайте пирог 35 минут, затем выдвиньте полку, качните форму, если небольшое покачивание незапекшейся начинки остается только в самом центре, пирог готов. Если колеблется вся поверхность, поставьте в духовку еще на 10-15 минут. Достаньте пирог из духовки и дайте полностью застыть в форме. Украсьте ягодами красной смородины и порезанной клубникой.



СМОРРЕБРОД, СМЕРРЕБРЕД, СМЁРРЕБРОЛЬ

Именно так или приблизительно так называют датские многослойные бутерброды. Когда-то это был обычный бутерброд, который брали с собой на работу для перекуса: хлеб, масло и ветчина или сыр. Потом к привычным продуктам стали добавлять оставшиеся от ужина продукты — мясо, овощи, зелень, вареное яйцо. Бутерброд рос в высоту, пока не превратился в начале XX века в произведение кулинарного искусства, став визитной карточкой датской национальной кухни.

Попробуйте и вы соорудить свой сморреброд. Его основа — ломоть ржаного хлеба с семечками или цельнозернового хлеба толщиной чуть менее 1 см и тонкий слой сливочного масла. Белый хлеб крайне редко используется для сморребродов и только подсушенный.

Далее решайте, будет это сморреброд рыбный, мясной, сырный или овощной. И, в зависимости от этого, подбирайте ингредиенты, но главное, помните, это многослойный бутерброд, в котором кроме основного ингредиента — слабосоленой или копченой сельди или красной рыбы, креветок (тонких ломтиков ростбифа или паштета), обязательно должна быть зелень: укроп, кинза, зеленый лук или проростки злаков. В сморреброд часто добавляют красный лук, вареное яйцо или омлет. На ваш вкус. Подбирайте составляющие сморреброд продукты так, чтобы они хорошо сочетались между собой. Обычно на одного человека готовят минимум три сморреброда: обязательно рыбный и мясной, а дальше по желанию — сырный или овощной.

Поскольку такой многоэтажный бутерброд трудно есть руками, датчан с детства приучают использовать вилку и нож.

Сморреброд — это отличный способ удивить гостей, накормить семью на пикнике и проявить свою индивидуальность. Не зря составлению сморребродов в Дании учат целых 3 года и называется эта профессия — «Бутербродная дева». Так что хозяйкам и сморреброды в руки.

Для образца даем несколько классических рецептов, которые должны стать основой для вашей кулинарной фантазии.

А ВМЕСТО МАСЛА...

Если вы считаете, что со сливочным маслом датский бутерброд будет слишком жирным,

замените его на сметану, сливочный сыр в чистом виде или с добавлением зелени и горчицы. Вы также можете, в зависимости от главных ингредиентов сморреброда, использовать более сложный состав, например:

- смесь творога или тофу с зеленью, оливковым маслом и майонезом
- смесь из хумуса с чесноком и тахинной пастой
- соус гуакамоле из авокадо или соус песто из базилика с сыром.

СМОРРЕБРОД С ЛОСОСЕМ

Намажьте ломтик ржаного хлеба сливочным маслом (сыром), положите сверху ломтик слабосоленого лосося, несколько кружков редиса, украсьте зеленью укропа, кинзы или зеленого лука, посолите и поперчите.

СМОРРЕБРОД С СЕЛЬДЬЮ И МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ

Намажьте на ломтики ржаного хлеба жирную сметану, выложите слой порезанной кубиками маринованной свеклы и ломтики сельди по-исландски, украсьте зеленью и колечками красного лука.

СМОРРЕБРОД С РОСТБИФОМ И КОРНИШОНАМИ

Смешайте сметану с хреном и намажьте ею ломтик хлеба, уложите поверх несколько тонких ломтиков ростбифа или отварного мяса, ломтики корнишонов или маринованных огурцов, посыпьте колечками красного лука и зеленью.

СМОРРЕБРОД С СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

Намажьте на ржаной хлеб сливочный сыр, поверх него раскрошите дорблю, уложите тонкие ломтики кисло-сладкого яблока, приправьте солью и перцем.

СМОРРЕБРОД С КРЕВЕТКАМИ

Смешайте сливочный сыр с лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу. Намажьте эту смесь на ломтики ржаного хлеба, сверху выложите по несколько вареных креветок и ломтики свежего огурца. Украсьте зеленью или проростками пшеницы.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Если вам предстоит собираться в дорогу, эти советы, наверняка, помогут вам не только компактно упаковать вещи, но и не повредить их во время путешествия, а также приятно провести время в пути.



Паспорт, пластиковая карта и небольшая сумма наличных денег останутся при вас, даже если вдруг пропадет весь багаж. Купите высокие плотные носки, пришейте изнутри к боковой части носка карман и молнию, а теперь сложите туда паспорт, карту и деньги.



Хрупкие и мелкие вещи уложите внутрь туфель или кроссовок, там они будут в целости и сохранности.



Если в поездке сломался замочек от чемодана, замените его скрепкой. И чемодан при транспортировке не откроется, и ни один грабитель не станет с ней возиться.



Хотите в самолете смотреть то, что вам нравится? Скачайте фильм или любимую передачу на телефон, запаситесь наушниками и полиэтиленовым пакетом. Положите телефон в пакет и прикрепите к спинке кресла пассажира, сидящего впереди.

Отправляясь на пляж, в поездку на катере или байдарке, упакуйте свой телефон в пакет с застежкой ziplock. Так вы предохраните его от попадания воды и сможете им пользоваться, не открывая пакета.



У круглой щетки для волос снимается колпачок-заглушка и перед вами открывается отличный тайничок.

Чтобы не потерять в поездке или гостинице колечки и маленькие сережки, храните их в обычной таблетнице.



Захватите с собой пакет с застежкой ziplock со стороной в 30-40 см. Если вам придется ночевать в аэропорту или другом неудобном месте, превратите его в подушку. Закройте почти до конца, а затем надуйте пакет как воздушный шарик.



Если вы планируете отдых, связанный с постоянными переездами, соберите комплекты одежды на каждый день путешествия, включая носки и белье, сверните каждый комплект в отдельный рулон, а затем аккуратно сложите в чемодан, сумку или рюкзак.



Джинсы — самая подходящая для путешествия одежда. Чтобы они не выглядели мятыми, упакуйте их правильно: застегните, отверните верх джинсов с поясом, сложите пополам, сверните рулоном, начиная со штанин, а затем отверните пояс, чтобы закрепить рулон.

Подготовила
Галина УШАКОВА



ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Путешествия за границу, международные мероприятия и спортивные соревнования — все это позволяет нашим соотечественникам общаться с иностранцами в непринужденной обстановке. А для полноценного общения и лучшего взаимопонимания надо не только знать иностранные языки, но и иметь представление о культуре других стран, обычаях и принятых там жестах, ведь для многих народов жестикупирование — такой же важный способ общения, как и речь. Поскольку в разных странах одни и те же жесты имеют разное значение, чтобы не попасть впросак и никого не оскорбить, хоть и не намеренно, желательно знать, какие жесты в какой стране можно употреблять, а от каких воздержаться.

НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

В некоторых странах (Великобритания, Швеция, Швейцария, Германия, страны Северной Америки) люди предпочитают общаться исключительно с помощью слов. Это не значит, что они совсем не используют жесты, конечно, используют, но редко и как дополнение. Совсем другое дело с итальянцами, греками, французами, турками, арабами и даже китайцами и японцами. Там жесты — неотъемлемая часть разговора. В Италии, например, больше 200 жестов, которые сопровождают слова, и без них речь часто бывает плохо понятна, теряет эмоциональную окраску. Часто люди вообще общаются с помощью междометий и жестов. Кстати, побочным эффектом пристрастия к жестикупированию можно считать принятую в каждой стране удобную дистанцию между собеседниками. Те народы, что любят жестикупировать, обычно довольно близко подходят друг к другу во время разговора, не считают зазорным прикасаться друг к другу. Совсем другое дело в тех странах, где люди скупы на жесты. Как правило, расстояние между говорящими должно быть не менее 50 см, а лучше — 70-90 см. Здесь от вас никто не ждет эмоциональной реакции. Каменная физиономия английского джентльмена считается вполне нормальной.

ПРИВЫЧНЫЕ НАМ ЖЕСТЫ

Рассмотрим для начала самые распространенные жесты, которые используют наши соотечественники.

ЖЕСТ: «СПОКОЙНО!» «ПОГОДИ!». Показать «пять» открытой ладонью и растопыренными пальцами.

Старайтесь не использовать его в Греции, там он считается оскорбительным еще со времен средневековья, когда по улицам вели преступников, а зеваки бросали в них грязь и помет растопыренной пятерней.

ЖЕСТ «НА УДАЧУ!»
Скрещенные указательный и средний пальцы.

В Европе, как и у нас, это символ пожелания удачи. А вот во Вьетнаме этим жестом обозначают женские гениталии.

ЖЕСТ «НЕТ».
Покачивание головой из стороны в сторону.

Помните, что в Болгарии, Греции и Индии жесты имеют противоположное значение, покачивание головой из стороны в сторону означает одобрение, а кивок головой — несогласие.

ЖЕСТ «ТЫ НЕНОРМАЛЬНЫЙ?»
Указательный палец у виска или постукивание этим пальцем себе по лбу.

Значение жеста, когда указательный палец держат у виска, во Франции схож с нашим, он означает «глупость», а вот в Голландии

имеет противоположное значение, им дают знать, что считают собеседника очень умным. Англичане показывают так, когда хотят сказать: «живи своим умом». Американцы стучат указательным пальцем себе по лбу, когда дают знак собеседнику, что считают его очень хитрым.

ЖЕСТ «ВСЕ ОТЛИЧНО!» «ВО!»
Оттопыренный вверх большой палец.

Этот жест распространен по всему миру у тех, кто ездит автостопом, он служит для остановки попутного транспорта.

Если палец не просто поднять, а дернув руку вверх, указать за спину, то европеец переведет его как «Да пошел ты». На Ближнем Востоке таким жестом посылают туда, откуда ноги растут. В Иране этот жест эквивалентен выставленному среднему пальцу. В Саудовской Аравии обычно еще и вращают выставленным пальцем, чтобы сказать: «Катись отсюда». В Греции этот жест имеет значение «замоли». Китайцы обозначают этим жестом цифру 5, а индонезийцы — 6.

ЖЕСТ «КУКИШ» ИЛИ «ФИГА». Сжатая в кулак рука, большой палец торчит между указательным и средним.

У наших предков кукиш был оберегом от нечистой силы, отвращающим сглаз и порчу. Хорошее значение у кукиша и в Бразилии, там его используют с той же целью, что и наши предки, а еще как пожелание удачи. А во Фран-



ции и Турции — это эквивалент среднего пальца. В Японии и Таиланде его вообще воспримут как предложение полного спектра сексуальных услуг. Будьте осторожнее.

ЖЕСТ «ПОЙДИ СЮДА!» Подзывающий знак указательным пальцем в сторону говорящего.

Этот жест, который и у нас не считается особенно вежливым, ни в коем случае нельзя использовать в азиатских странах, там он табуирован. Филиппинцы таким жестом подзывают собак, по отношению к человеку он будет оскорбительным указанием, что вы считаете собеседника ниже себя. Кстати, за этот жест там могут даже арестовать.

ВНИМАНИЕ!

В нашей стране считается обычным погладить чужого ребенка по голове, это жест дружелюбия и нежности. Но не позволяйте себе гладить по голове детей в странах, где распространен буддизм. В этой религии макушка является высшей точкой тела, местом, где обитает душа, поэтому прикосновение к ней считается агрессивным вторжением в пространство человека.

ОБЩЕПРИНЯТЫЕ В МИРЕ ЖЕСТЫ

ЖЕСТ «ПОБЕДА!» Два поднятых в виде буквы «V» пальца

К этому жесту надо относиться очень внимательно. Значение «победа» он имеет только в том случае, если ваша ладонь будет повернута наружу. В противном случае этот жест — оскорбление, равноценное по силе поднятому среднему пальцу.

ЖЕСТ «ВСЕ В ПОРЯДКЕ!» «O'KEY!». Кончики большого и указательного пальцев сомкнуты, а остальные пальцы подняты вверх.

Казалось, что американцы насадили его по всему миру, ан нет. В разных культурах он толкуется

по-разному — от восхищения до серьезного оскорбления. Например, в Турции, Греции и Венесуэле так указывают на гомосексуалистов, во Франции он имеет пренебрежительное значение: «Не стоит внимания», «Полный ноль», в Азии и Бразилии он считается непристойным и символизирует пятую точку. В Японии этот жест является символом денег, в Сирии значит «пошел к черту», а в Тунисе — «я тебя убью». Очень многозначный жест.

ЖЕСТ «ОСКОРБИТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ» Средний палец смотрит вверх при поджатых указательном и безымянном.

Этот жест один из самых древних, он появился еще до нашей эры в древней Греции и означал недовольство. Позже его стали считать фаллическим символом, поэтому он приобрел оскорбительное значение. Считается, что жест привезли в США итальянские эмигранты, а впервые его публично использовали в конце XIX века болельщики проигравшей команды. С тех пор жест распространился по всему миру, но везде он имеет одно и то же значение. Надеемся, что вам не придется в голову применять его.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ

Мы думаем, что некоторые напоминания о жестах, которые могут быть спонтанными или рефлекторными, вам тоже не повредят.

Невинное подмигивание симпатичной девушке не так уж невинно в Индии. Там это не просто заигрывание, это намек на конкретное предложение, то есть жест неприличный.

Многие в процессе разговора треплют прядь волос, постукивают по носу, прикасаются к мочке уха. Постарайтесь избежать этого жеста в общении с испанскими мужчинами. Там этот жест означает «среди нас гей».

Поднятый вверх большой палец и направленный вперед указательный в США означает «неудачник».

Движение ладонью вперед-назад от себя в большинстве стран значит «уйди с глаз моих» и только в Корее имеет значение «подойди ко мне».

Жест «сжатый кулак», который многие воспринимают как пожелание удачи или призыв «Но пассаран!», в Пакистане означает «да пошел ты», в Мексике и странах Латинской Америки имеет значение «скряга», а в Австрии и Германии указывает на то, что собеседник идиот и у него мозг меньше кулака.

На отдыхе в Турции и Греции, находясь в кафе или баре в городе, не указывайте официанту двумя пальцами на две порции чего бы то ни было — этот жест будет воспринят как грубое оскорбление.

«ПОКА, ПОКА...»

Мы, прощаясь, делаем движение ладонью из стороны в сторону, а многие европейцы просто поднимают ладонь и шевелят пальцами.

Итальянец с удовольствием хлопнет человека по спине при расставании. Но если так сделает француз, значит, он больше не хочет вас видеть у себя. В Латинской Америке при прощании помахивают ладонью так, как мы это делаем, когда зовем кого-нибудь к себе, как будто хотят сказать: «Возвращайтесь скорее».

Надеемся, что информация, с которой мы вас познакомили, поможет вам при общении с иностранцами не выглядеть невежливыми.

Невесомая ажурная кофточка с рукавами, начинающимися от талии, не стесняет движений, красиво драпируется и придает образу нежности.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: тонкая пряжа (шерсть, акрил, мохер, люрекс; 550 м/100 г) — 250 г; спицы №2,5; игла для сшивания.

Узоры:

— по схеме I — для переда и спинки: раппорт узора — 6 п. по горизонтали и 4 р. по вертикали. На схеме указаны только лицевые ряды. Для образца наберите количество петель, кратное 6 (18), плюс 3 для симметрии, плюс 2 кром.

1-й ряд: кром., * 3 лиц., накид, 3 п. вместе лиц., накид *, от * до * вяжите до конца ряда, 3 лиц., кром.

2-й и все изнаночные ряды вяжите изн. п.

3-й ряд: кром., * накид, 3 п. вместе лиц., накид, 3 п. вместе лиц. *, от * до * вяжите до конца ряда, накид, 3 п. вместе лиц., кром.

5-й ряд: узор повторяйте с 1-го ряда.

— по схеме II — для вязания рукавов: раппорт узора, 3 п. по горизонтали и 6 р. по вертикали.

Для образца наберите количество петель, кратное 3.

1-й ряд: кром., * накид, 3 п. вместе лиц., накид (т. е. 2 накида рядом, для этого правую спицу обвивайте рабочей нитью дважды) *, от * до * повторяйте до конца ряда, кром.

2-й ряд: изн. п.; обратите внимание, что во втором ряду находятся 2 накида рядом, чтобы не потерять один из них, провяжите первый изнаночной, второй — лицевой петлей.

3-й ряд: лиц. п.

4-й ряд: изн. п.

5-й ряд: лиц. п.

6-й ряд: изн. п.,

7-й ряд: узор по схеме II повторяйте с 1-го по 6-й ряды.

Описание работы

Перед (направление вязания — снизу вверх): наберите на спицы 70 п. для переда. Вяжите их узором по схеме I. В начале каждого ряда прибавляйте по 1 п. с каждой стороны переда, таким образом, для рукавов будет прибавляться по 1 п. через ряд. Как только прибавится по 4 п., вяжите их узором по схеме II (и по описанию к ней). Провяжите так 14 см. Следующие 14 см провяжите без прибавления петель для рукавов. Затем продолжите вязание, убавляя по 1 п. в начале каждого ряда с каждой стороны полотна. В этом случае края полотна окажутся закрытыми, и центр рукава между передом и спинкой придется сшивать. Для того чтобы этого не произошло, при убавлении рукавов просто не довязывайте по одной петле с каждой стороны переднего полотна. С каждым рядом увеличивайте непровязанные петли на одну петлю, пока на спицах в процессе вязания не будут только петли переда.

Отступите от краев переда в сторону центра по 3 см (8 п.), остальные закройте для горловины-лодочки. Вместо закрытых петель наберите при помощи дополнительной нитки такое же количество петель и включите их в работу.

С этого момента Вы начинаете вязать спинку, только в направлении сверху-вниз.

Спинка: одновременно включайте в работу через ряд по 1 п. рукавов. Вяжите их узором по схеме II.

Через 14 см все петли рукавов будут включены в работу, значит, следующие 14 см провяжите без изменения количества петель.

Затем вяжите единое полотно спинки и задней части рукавов, убавляя в начале каждого ряда по 1 п., пока все петли рукавов закроются полностью.

Осталось только закрыть все петли спинки.

Сборка: сшейте боковые швы.

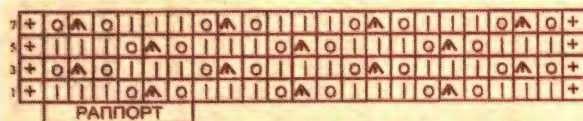


Схема I

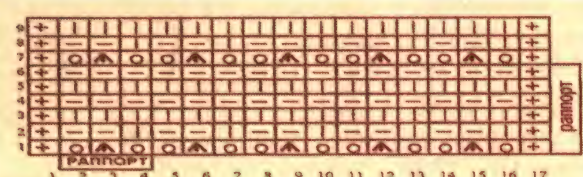
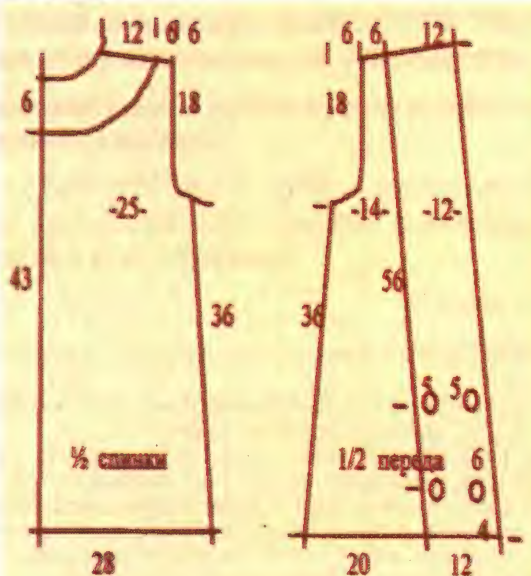


Схема II

Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- — — — — кромочная петля
- — накид (если 2 накида подряд: дважды обвить правую спицу рабочей нитью), в следующем ряду провязать один накид лицевой, другой изнаночной
- ⊞ — 3 петли провязать вместе лицевой.



Узоры:

- лицевая гладь
- резинка 1x1.

Описание работы

Перед, правая полочка: наберите на спицы 35 п. и вяжите вверх лиц., убавляя по 1 п. через каждые 6 р. со стороны бокового шва, пока на спицах не останется 28 п. Довяжите до проймы (36 см от начала вязания), закройте 5 п. сразу, затем 4 раза по 1 п. в начале и в конце ряда. Затем вяжите вверх до линии плеча, убавляя 3 раза по 1 п. со стороны проймы через 6 р. Довяжите до линии плеча и закройте оставшиеся петли.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 95 п., вяжите вверх лиц. Со стороны боковых швов сделайте несколько убавлений по 1 п. через 6 р., пока на спицах не останется 85 п. Закройте для пройм по 5 п. с каждой стороны спинки, затем еще убавьте по 3 п. с каждой стороны, через ряд. Оставшиеся петли провяжите на высоту 12 см. Закройте петли для горловины, разделите вязание на левую и правую половины спицы и закончите вязание спинки по отдельности. Обратите внимание, что на обтачку горловины спинки предусмотрено 6 см в высоту, а не 12. В этом месте готовая обтачка горловины будет сворачиваться пополам, в воротник-шальку.

Не забывайте сравнивать размеры получаемого полотна со своими мерками.

Отделочная полоса: сшейте боковые и плечевые швы, наберите из края полочек и горловины спинки петли из расчета: 3 п. из 4 вертикальных р. (т. е. из края набираете подряд 3 п. из каждого ряда, один пропускаете), свяжите поперечную полосу резинкой 1x1.

Через 5 см от начала вязания на поперечной полосе левой полочки сделайте 2 прорезные петли для пуговиц на расстоянии 6 см друг от друга и 4 см от нижнего края полочки. Для этого в обозначенных местах закройте по 3 п., поверните вязание назад, наберите на левую спицу недостающие петли, оберните рабочую нить вокруг последней петли на правой спице и продолжите вязание ряда, провязывая вновь набранные петли по рисунку резинки. Закройте все петли.

Сборка: положите готовый жилет на ровную поверхность, отметьте места пришивания пуговиц. Пришейте пуговицы. Для того чтобы пуговицы не оттягивали полотно, к которому они пришиты, одновременно со стороны изнанки пришейте небольшую плоскую пуговицу подходящего цвета.

Маленький расклешенный жилет станет хорошим дополнением к гардеробу. Завышенный край переда даст возможность блузе свободно выглядывать из-под жилета, тем самым слегка романтизируя ваш образ.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть — 50%, акрил — 50%; 200 м/100 г) — 400 г; спицы № 3,5; игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 2 см.





Удлинённый топ или маленькое платье... Как бы вы его ни назвали, поверьте: вы не расстанетесь с ним все лето!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок — 100%; 500 м/100 г) белого — 350 г, светло-розового, розового, сиреневого цветов — по 30 г; крючок №2, игла для сшивания.

Узоры: ромбы по схеме.

Описание «ромба»: набрать пряжей розового цвета 6 в. п. и замкните в круг.
1-й ряд: 24 ст. с 2 н.

2-й ряд: наберите * ст. с/н. с одной вершиной в 3 ст. с 2 н. предыдущего ряда, 3 в. п. *, от * до * повторите еще 3 раза.

3-й ряд: вяжите пряжей белого цвета * ст. с/н. в арку из 3 в. п. предыдущего ряда, в следующую арку из 3 в. п. свяжите 6 ст. с 2 н., затем введите крючок в кольцо из 6 в. п. в центре ромба, вытащите длинную петлю (отмечена на **схеме** жирной линией) и свяжите в эту же арку из 3 в. п. еще 6 ст. с 2 н. *, от * до * повторите еще 3 раза.

4-6-й ряды: вяжите по **схеме** пряжей белого цвета.

Свяжите всего 8 ромбов. В процессе вязания соедините их между собой уголками.

Далее начинается самый интересный процесс. Полученную полосу из ромбов берем за основу и вяжем от нее верх и низ топа.

На **схеме ряды 7 и 8** показывают, как вязать верх. Для этого обвяжите левую верхнюю сторону первого ромба, затем перейдите к обвязыванию второго ромба, сначала правой верхней, а затем левой верхней стороны. И так обвязываем по кругу все 8 ромбов, меняя цвета: 1 ряд — белый, 1 ряд — розовый, 3 ряда — белый, 2 ряда — сиреневый, 3 ряда — белый, 1 ряд — светло-розовый, 3 ряда — белый, 2 ряда — розовый цвет. Заметьте, что количество столбиков остается первоначальным, сколько петель убавлено внизу ромба, столько же прибавлено вверху ромба. За счет этого полотно будет получаться ровным.

Соединения рядов по кругу и замену цветов разместите по боковой линии.

Обратите внимание, что получается красивое полотно с неровным, зигзагообразным краем. Это следует использовать в данном изделии. Горловину и проймы красиво образуют углы, направленные вниз. В этом месте разделите полотно на перед и спинку.

Перед разделите на левую и правую половинки и каждую закончите отдельно в соответствии с выкройкой.

Верх спинки свяжите аналогично переду.

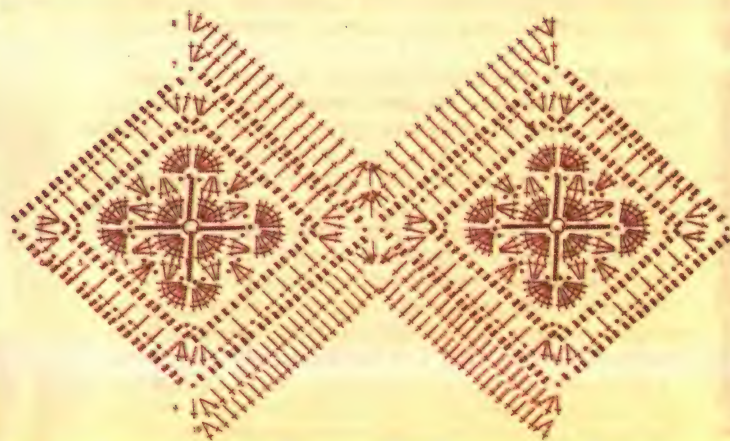
Низ топа: аналогично верхней части топа вяжите его нижнюю часть по образцу 9-го и 10-го рядов по **схеме**. В 9-м ряду прибавления соответствуют убавлениям, и полотно не меняет размеры. В 10-м ряду есть расширения, но нет убавлений. За счет этого полотно будет книзу плавно расширяться. Чередуйте два ряда подряд по образцу 9-го ряда и один ряд по образцу 10-го ряда. Если вам необходим другой вариант расширения, регулируйте это на свое усмотрение.

Сборка: сшейте плечевые ряды.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ┆ — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⊥ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊥ — столбик с двумя накидами.



Размеры: высота — 30 см, ширина — 45 см.

ТОП «БАБУШКИН КВАДРАТ»

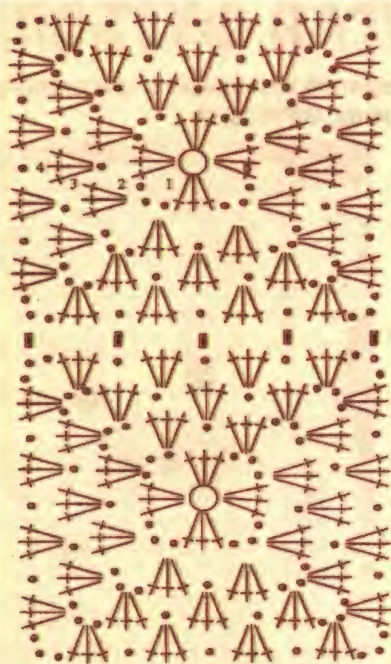


Схема I



Схема II

Узоры:

- образец квадрата по схеме I
- бретель по схеме II.

Описание работы

Начните вязание топа с **верхней части**. По **схеме I** свяжите 12 квадратов, по 4 р. каждый. Размер стороны квадрата примерно 8,5 см. Для того чтобы каждый квадрат получился неповторимым по цвету, положите перед собой пряжу белого, красного, бежевого и двух оттенков зеленого цвета в ряд и каждый ряд в квадрате вяжите разными цветами. Следующий квадрат начните с цвета, который в первом квадрате был вторым, затем остальные цвета, следующие за ним. Таким образом с каждым квадратом

передвигайте цвета на один. Свяжите первый квадрат, за ним второй, в последнем ряду второго квадрата присоедините одну сторону к одной стороне первого квадрата. Третий квадрат соедините со вторым, и таким образом соедините все 12 квадратов в круг. Сверху обвяжите полученную полосу 1 р. ст. с/н. по три из одного основания (аналогично последнему ряду каждого квадрата по **схеме I** или **II**). Нижнюю сторону обвяжите после вывязывания всех остальных квадратов для топа.

Приступите к вязанию **боковых квадратов**.

Их потребуется связать 4 шт., по два с каждой боковой стороны. Квадраты вяжите по **схеме I**, только количество рядов должно быть 9. Соедините между собой вертикально 1-й и 2-й квадраты при провязывании последнего ряда второго квадрата.

Теперь свяжите **самые большие квадраты** (со стороной 32 см) для **переда и спинки**.

Чередуйте цвета:

1-й ряд — зеленый, 2-й — красный, 3-4-й — белый, 5-й — светло-зеленый, 6-й — бежевый, 7-й — зеленый, 8-й — светло-зеленый, 9-й — белый, 10-й — бежевый, 11-й — красный, 12-й — белый, 13-15-й — зеленый. В последнем ряду соедините большой квадрат слева и справа с двумя соединенными между собой квадратами для боков. Так

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⦿ — столбик с двумя накидами.



Нестареющий «бабушкин квадрат» всегда в моде! Из него можно связать все — от пледа до топа! Хорош он еще и тем, что чем больше использовано цветов, тем лучше!

Имейте в виду: в любой момент вы можете уменьшить или увеличить не только размер, но и количество используемых квадратов!

Вам потребуются: остатки пряжи (хлопок — 100%; 550 м/100 г) 5 цветов — всего 350 г; крючок №1,5; игла для сшивания.

соедините большой квадрат для переда и для спинки. В результате вы получите замкнутое полотно для торса топа.

Теперь наступило время обвязывать нижнюю сторону круга из 12 квадратов. В процессе обвязки соединяйте верхнюю часть топа с нижней.

Бретели: по **схеме II** свяжите две бретели длиной по 15 см.

Сборка: пришейте бретели.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

СОВСЕМ ДРУГАЯ ФУТБОЛКА

Самую обычную футболку можно превратить в стильную и оригинальную, приложив немного фантазии и труда. Итак, ФУТБОЛКА...

...ПЛЮС ОТРЕЗ ХЛОПКА

Если у вас найдется небольшой отрез хлопчатобумажной ткани, вы можете легко превратить старенькую футболку в новую и стильную. Предлагаем несколько вариантов.

...ПЛЮС ЛЕНТЫ

Пришейте по переду футболки отрезки лент разной длины, ширины и расцветки.

...ПЛЮС ФЛИС

Выкроите из флиса розового, белого и черного цвета детали аппликации «Хрюша» и пришейте к футболке швом «назад иголку». «Зрачки глаз» и «ноздри» предварительно приклейте к выкроенным деталям.

....ПЛЮС ОРГАНЗА

Для «глазастой» футболки вам надо будет купить или вышить на плотной белой ткани «глаз», а вместо нижних ресниц пришить ленту из органзы или капрона. Пришейте аппликацию на то место, где обычно размещают накладные карманы.

Закажите в магазине фотопечати кар-



ПОЯС КАК ГЛАВНАЯ ДЕТАЛЬ ОДЕЖДЫ

Однотонную одежду: платья рубашечного покроя, белые блузки с брюками или платья в стиле сафари отлично дополнит необычный пояс.

В моде пояса из ткани или кожи в форме баски или короткого корсета. Обычно для удобства такие пояса снабжены тонким ремешком или тканевой тесьмой.

Оригинально смотрится пояс-юбочка из пиджачных полочек или, например, пояс-фартук, который носят поверх юбки, сдвинув на один бок.

Если вы владеете техникой работы с кожей и хорошо шьете, вы можете изготовить такой модный аксессуар своими руками. Если нет, закажите профессионалам. Выбирайте нейтральные цвета, чтобы модный пояс можно было носить с разной одеждой.



тинку с красоткой, а уже поверх нее пришейте юбку из органзы и бантики из тонкой ленты.

КРОП ТОП

Возьмите футболку и отрежьте низ, а спинку разрежьте вдоль по центру. Все необработанные срезы подверните два раза и прострочите. Выкроите восемь полосок из хлопчатобумажной ткани, сложите их попарно лицом к лицу, стачайте, выверните и прогладьте. Полученные ленты пришейте к топу, как показано на фото. Хотите упростить задачу? Используйте готовые ленты.

С ВОЛАНАМИ

Выпорите у футболки рукава и измерьте окружность проймы. Это будет длина внутреннего круга волана. Вычислите радиус внутреннего круга, разделив длину круга на 6,28. Постройте выкройку, а затем выкроите по косой волан из хлопковой ткани. Срез подверните и подшейте, а саму заготовку притачайте к пройме.

С КАРМАНОМ

Выкроите карман, подверните на изнаночную сторону припуски и заглайте. Приметайте карман к футболке, а затем притачайте, прострочив на машинке.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ПРИНТЫ ИЛИ ШТАМПЫ?



Декорирование при помощи штампов — это несложный способ сделать handmade вещь, которая будет смотреться красочно и полетному ярко. Узоры, выполненные таким образом, уместны и на аксессуарах, и на предметах домашнего интерьера. Для этого совсем не обязательно использовать готовые штампы: можно поэкспериментировать и выполнить их своими руками. Рассмотрим несколько простых вариантов.

ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ ШТАМПЫ

Для изготовления штампов отлично подойдет картофель, а узоры-принты могут быть самыми разнообразными. Чтобы получить оттиск с рисунком ананаса, возьмите картофелину, разрежьте пополам. Острым ножом из одной части сделайте надрезы по диагонали, чтобы получились ромбы — основание ананаса, а из другой части вырежьте «ботву». Кисточкой нанесите краску на выступающие части и приступайте к декорированию.

Еще проще сделать штамп из картофеля, используя формочки для печенья. Разрежьте корнеплод пополам, вдавите формочку, а лишнее обрежьте ножом. С помощью таких шампов можно достаточно быстро украсить подарочную упаковку.

В жаркий летний сезон особенно актуален «сочный» арбузный принт. Например, наволочка для декоративной подушки после такой обработки будет очень стильной. Вырежьте из картофелины «ломтик





арбуза» и нанесите на ткань, а «кожуру» и «семечки» дорисуйте вручную.

Отличная идея и не займет много времени!

● Невероятно, но принт «под питона», можно получить с помощью обыкновенной кукурузы. Для удобства наколите кукурузу на шпажки с двух сторон, нанесите краску и прокатайте по ткани. Таким способом можно украсить льняные обеденные салфетки.

● Если Вы дома варите варенье, то следующий способ вам точно понравится. Используйте «фруктовые» штампы для украшения этикеток на баночках с вареньем.

Такое оформление прекрасно будет смотреться на кухонной полке. А красиво упакованную баночку всегда можно преподнести в подарок.

● Хорошей основой для штампа может быть поролоновая губка. Нарисуйте контур фломастером и вырежьте шаблон нужной вам формы. Затем пропитайте губку краской и нанесите на поверхность. Таким способом можно декорировать, например, придверный коврик, а какой рисунок для этого выбрать — решать вам.

Один из плюсов этого способа заключается в том, что для создания рисунка подойдут вещи, на первый взгляд для этого непригодные: даже «толкушка» для картофеля или контейнер — все зависит от вашей фантазии. Главное — помните, что для бумажной поверхности подойдут любые краски, а для работы с текстилем следует использовать специальные краски для ткани. Тогда ваша работа долго будет радовать и создавать позитивное настроение.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА





МОДНЫЕ ОЧКИ ЛЕТА 2019

Вот мы и дожили до лета. И надеваем очки от солнца, чтобы защитить глаза. Конечно, вы можете носить свои любимые очки, но присмотритесь, может быть, вам понравится какая-то из представленных здесь новинок.

Каждая женщина найдет то, что ей понравится.

ХИТ СЕЗОНА

В моде большие, закрывающие пол-лица очки, у которых частично или полностью отсутствует оправка. Это единый кусок защитного прозрачного пластика, который закрывает сразу оба глаза и переносицу. Форма у таких очков может быть разной: и очень жен-

ственной, и приближенной к спортивной.

ОПРАВЫ

Наиболее модны этим летом оправы с принтами, в идеале совпадающими с рисунком на одежде, а также красные оправы. Линзы в такой оправе могут быть любого цвета — и даже красного.





ФОРМА

Треугольные очки, прямоугольные, квадратные, круглые, ромбовидные, в форме сердечка, огромные на пол-лица и узенькие, слегка прикрывающие глаза и призванные больше украшать, чем защищать, очки, которые похожи на кошачьи глаза или крылья бабочки. Такого разнообразия форм в моде давно не было.

ЦВЕТ ЛИНЗ

В этом сезоне дизайнеры отдали предпочтение черным непроницаемым линзам. Но те, кому не нравится изображать агента 007, могут выбрать очки с желтыми, красными, почти прозрачными линзами или даже такие, где четко видно разделение на два цвета.

ЭКСТРАВАГАНТНОСТЬ

Все, кто любит, чтобы очки были необыкновенными, радуйтесь! Любая необычная форма, вычурная оправа, состоящая, например, из букв, линзы, которые как будто расплавились, блестки, стразы и другие украшения в неограниченном количестве. Все это — тенденции нынешнего лета.

АПГРЕЙД

Прошли традиционные «авиаторы», которые не выходили из моды несколько лет. Теперь их сложно узнать с первого взгляда, потому что дизайнеры внесли в их форму футуристические черты.



Пляжный сезон можно считать открытым. Пришла пора выбирать модный купальник.

Главная новинка сезона этого года — купальники с рукавами: как закрытые, спортивного стиля, с длинными рукавами, так и бикини, где верх больше напоминает коротенькую блузку.

По-прежнему в моде высокая посадка. При этом завышают не только талию, но и вырезы на бедрах. Они настолько высоки, что по бокам трусики начинаются чуть ли не на уровне талии.

В этом сезоне многие купальники украшены завязками, поясами, рюшами и шнуровкой. И все это только добавляет им женственности.

На смену ярким неоновым цветам, которые сильно выгорают на солнце, пришли нежные пастельные оттенки, из которых самые модные — нежно-розовый и бежевый, а купальники из ткани всех оттенков загара сейчас даже называют «невидимками».

Если вам не нравятся однотонные купальники, купите костюм для плавания в полоску, горошек или с рисунком в индийских мотивах. Любите «звериный стиль»? Купальники с узором шкуры леопарда или зебры тоже в моде.

В этом сезоне вошли в моду купальники, сшитые из «летнего бархата» — материала, который специально разработан для купания и загора, он не выцветает на солнце и прекрасно переносит морскую воду. А мягкая бархатистая ткань отлично смотрится на загорелом теле.

Подготовила Галина УШАКОВА

НОВОМОДНЫЕ





КУПАЛЬНИКИ

ЗНАК НЕРУШИМОСТИ

Надевая на пальчик обручальное кольцо, юная невеста или взволнованный жених не задумываются об этом символе, который в христианском мире воспринимается как священный залог и знак нерушимости супружеского союза. А ведь символ этот существует в том или ином виде везде и различается не только местом расположения кольца (американцы и европейцы носят его на левой руке, у нас его надевают на правую). В разных странах и само обручение происходит по-разному.

Египетских невест «обручают» огромным количеством золотых украшений, которые она сама выбирает, а жених оплачивает. Обручальное кольцо для невесты должно быть золотым, а для жениха — серебряным (Коран запрещает мужчинам носить золото). На внутренней стороне каждого кольца должно быть написано имя суженого (или суженой) и дата обручения.

В Индии обручальные кольца (серебряные) достаются только невесте, и она их надевает на каждый второй палец... ног.

А вот в Новой Гвинее в день свадьбы на голову жениха надевают специальную «обручальную» шляпу. Она имеет коническую форму с отверстием наверху. Волосы новобрачного пропускают в это отверстие и через некоторое время кур-

чаявая и жесткая папуасская шевелюра образует сверху как бы густую крону, соединяя навсегда свадебную шляпу с головой.

Многие женщины так свыкаются со своей ролью замужней дамы, что символ замужества перестают замечать и вообще не снимают с пальца обручальное кольцо.

А у некоторых дам пальцы так унизаны кольцами, колечками и перстнями, что, кажется, им иной раз просто трудно поднять руку. А ведь если не давать безымянному пальцу отдохнуть от обручального кольца, можно спровоцировать мастопатию или заболевания половых органов или эндокринных желез. Чем больше вы носите на пальцах колец, тем пышнее «букет» недугов рискуете приобрести. Оказывается, перстень на среднем пальце может вызвать радикулит и атеросклероз, а кольцо

на мизинце — заболевание двенадцатиперстной кишки. Задумайтесь над этим!

Скажи мне: «ДА»

Как вы думаете, в какой стране умеют изящнее и оригинальнее всего объясняться в любви? «Ну, конечно, во Франции» — скажете вы. И будете не совсем правы. Поверьте, толк в этом деликатном деле знают и в других странах.

Например, в Индонезии юноша, чтобы сообщить избраннице о своей любви, должен зубами перегрызть ей... брови. Тогда у нее не остается никаких сомнений: она любима.

Жители острова Бали вместо объяснения подолгу стоят друг напротив друга. Считается, что таким образом они как бы растворяются в любимом человеке.

А вот загадочные таитянки выражают свое согласие на брак после долгих ухаживаний жениха совсем уж экстравагантно. В медленном танце они постепенно сбрасывают с себя одежду.



ГАРМОНИЧНЫЕ СОЮЗЫ

Во все времена решающим моментом для зарождения чувства были глаза. Почему-то кареглазым нравятся светлоглазые, а им — наоборот. Обладатели таких разных радужных оболочек — люди различных типов и пород. У них отличаются и реакции, и жизненные установки, и энергетика. Но именно благодаря различной энергетике они прекрасно уживаются, отлично дополняя друг друга. Сероглазые люди — прекрасные энергетические доноры, а темноглазые успешно эту энергию поглощают, причем, в гармоничных союзах они забирают только лишнюю, избыточную энергию, не нанося своим партнерам никакого вреда. Светлоглазым же от этого только польза. Они просто нуждаются в «сбросе» лишней энергии.

ПОПУЛЯРНАЯ У МУЖЧИН



Как вы считаете, милые дамы, для кого мы наряжаемся? Для кого все эти мини-юбки, декольте, джинсы в обтяжку, высокие каблуки и прочие «прибамбасы»? Ну, конечно, для себя! Ведь это так приятно, выйти из дома, нравясь себе, и сразу — настроение... И только? А как же взгляды представителей противоположного пола? Не будем лукавить, и для них тоже. Только, вот, всегда ли мы ясно представляем себе, что в нашем облике больше всего прельщает мужчин? Какими они хотели бы нас видеть? Вот о чем говорят результаты опроса.

Оказывается, самым популярным у мужчин (их около 30%) считается стиль «утонченная натура». Отличительные черты этого стиля: выразительные глаза, длинные волосы, безупречный маникюр, высокие каблуки и свободная струящаяся одежда из шелка или других нежных, приятных на ощупь тканей черного или нейтральных цветов. Поведение такой женщины обычно напоминают кошачьи, и, в зависимости от характера или ситуации, она может напоминать или кошку, «которая гуляет сама по себе» (таких мужчины не любят), или

милое домашнее существо. (Где они таких видели?) Женщин в стиле «скромница» предпочитает почти четверть мужчин (20%). Это, как правило, минимум косметики, отсутствие декольте и разрезов, а также неяркие, пастельные (если не сказать — неяркие) тона одежды. И все это должно сочетаться с нежными чертами лица, спокойным характером (ну и, наверное, с готовностью полностью посвятить себя мужу, детям и кастрюлям). Такой же популярностью, как скромницы-красавицы, пользуются женщины спортивного стиля. Легкая спортивная фигурка, короткая

стрижка, обязательно легкий загар, минимум косметики и максимум оптимизма, а еще увлечение хотя бы одним каким-нибудь модным видом спорта. Таких женщин выбирают мужчины, сами предпочитающие спортивный стиль. (Наверное, они бессознательно ищут в женщине партнера по спортивным играм.) Стиль «бизнес-леди» по популярности у мужчин занимает четвертое место (15%). Основные его черты: безукоризненные, но неяркие маникюр и макияж, аккуратная стрижка и деловой, но женственный костюм. Безусловно, такая женщина не задержится на кухне, но с ней всегда найдется о чем поговорить.

Такой тип женщины выбирают мужчины умные и интеллигентные. (Да уж, не дураки.) Ангельский взгляд, губки бантиком, кудряшки, оборочки, жизнерадостные цвета в одежде и макияже. Знаком вам этот стиль? Да, это те самые «куколочки», которых выбирают около 10% мужчин. (Вот только характер у этих «куколок», как правило, не соответствует их внешности.) Наверное, многие мужчины в душе мечтают о женщине с соблазнительной фигурой, в обтягивающем платье с глубоким декольте, на высоких каблуках, с распущенными волосами и яркой косметикой. «Женщина-вамп»! (Мечтают многие, около 5%, но в жизни встречаются с ними нечасто и ненадолго, предпочитая рядом иметь не такую яркую, но более надежную «скромницу».) Больше всего же они не любят и даже боятся женщин, чей стиль можно определить как «авангардный». По их мнению, экстравагантность в одежде, косметике, причёске и обилие ярких украшений непременно должны сочетаться с неуправляемым темпераментом и нетрадиционными взглядами на жизнь. (Такая женщина, безусловно, вызывает у мужчин интерес, но, быстро от нее устав, он предпочтет более спокойную во всех отношениях подругу.)

КТО ТРАТИТ БОЛЬШЕ?

Не секрет, что мужчины всегда считают своих жен ужасными транжирками. Послушать их, так каждая женщина только тем и занимается, что швыряет деньги направо и налево. А в действительности? Социологи подсчитали, что мужчины совсем не прочь побаловать себя кое-какими отнюдь не дешевыми мелочами, и в этом они ничуть не экономнее женщин, а то и превосходят их в расточительности.

- В плане личных расходов, например, мужчины больше «жертвуют» на себя, чем женщины.
- На одеколоны, лосьоны и прочую парфюмерию тратят совсем немного меньше женщин.
- Легко теряя голову в выборе сексуальных увлечений, на средства защиты они, как правило, тратят очень мало. В отличие от женщин, которые на это денег не жалеют.
- Ежегодные траты на одежду у мужчин составляют лишь

- 50% от суммы, на которую могут себе позволить одеться женщины.
- На обувь мужчина, даже живущий «на широкую ногу», тоже тратит меньше, чем женщина.
- Но зато мужчина не жалеет денег на продукты. Женщина же здесь экономит, хотя питается менее рационально.
- Любители дорогих видов спорта, мужчины на спортивное снаряжение тратят вдвое больше женщин.

- Вообще, на развлечения мужчины, в отличие от женщин, денег не жалеют.
 - А уж в сфере алкоголя представители сильного пола берут реванш за все, что «не добрали» в других областях, и тратят на горячительные напитки в два раза больше женщин.
- Подводя черту, можно сделать вывод, что мужчина со средним достатком тратит «на себя» больше, чем женщина.



Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июня начинается период застоя, а дела домашние потребуют повышенного внимания. После 23 июня возможно ухудшение самочувствия, потеря аппетита, бессонница. Терпение должно стать вашим девизом в первой половине июля. Избегайте проявлять высокомерие и гнев в отношениях с окружающими. Это может привести к очень неприятным последствиям.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 2, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ После 15 июня возможны большие расходы, связанные с крупными приобретениями, отпуском. В конце месяца некоторые могут получить наследство, выиграть судебный процесс. В первой половине июля на первый план выйдут дела дома и семьи. Многие отправятся в дорогу, хотя путешествие по воде в эти дни может оказаться неудачным.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 27. В июле: 1, 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине июня звезды советуют избегать рискованных финансовых операций, соблюдать осторожность в контактах и не делать крупных покупок под воздействием сиюминутного настроения. Первая половина июля будет отмечена появлением новых знакомых, тайным служебным романом или вступлением в брак. Отпуск принесет массу впечатлений и удовольствий.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 2, 6, 10, 16.

РАК С 15 по 21 июня мечты могут оказаться реальностью, а дальновидные планы осуществиться. Материальный доход будет зависеть от личной предприимчивости. Беспокоить могут интриги или сплетни. В конце июня возможны проблемы со здоровьем. Поэтому в конце июня и первой половине июля лучше позаботиться о восстановлении резервов организма.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 26, 30. В июле: 4, 9, 13.

ЛЕВ Во второй половине июня при решении деловых вопросов появится много препятствий. С деньгами проблемы, не исключены большие траты, связанные с расширением дела. Звезды советуют избегать «острых углов» во взаимодействии с окружающими. Первая половина июля — неблагоприятный период для делового общения. Это время больше подходит для отдыха, развлечений, творчества, обновления гардероба.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 29. В июле: 3, 7, 12.

ДЕВА Вторая половина июня может принести тревоги из-за проблем собственного здоровья или здоровья близких. В конце месяца ожидается много новых знакомств, деловых и дружеских контактов. В начале июля возможны интересные поездки, работа вдали от дома, удачная сделка неожиданного характера. Приятные минуты доставит общение с друзьями, посещение театров, выставок или экскурсий.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 22, 26, 30. В июле: 4, 8, 13.

ВЕСЫ Во второй половине июня следует быть осмотрительными в делах. В них может быть много спорных вопросов. Намеченные поездки пройдут не так, как хотелось. В первой половине июля может произойти что-то, что определит карьеру и дальнейший ход событий. Состояние здоровья позволит легко справляться со всеми задачами. Возможны проблемы с детьми.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 24, 29. В июле: 3, 7, 11.

СКОРПИОН Во второй половине июня старайтесь держаться подальше от любых интриг. Финансовая ситуация прогнозируется напряженной. Возможны серьезные ссоры, проблемы с родственниками. В первой половине июля можно ожидать некоторого улучшения финансового положения. В деловых и личных вопросах не торопитесь принимать важных решений.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 21, 25. В июле: 1, 5, 9.

СТРЕЛЕЦ После 15 июня постарайтесь не поддаваться соблазнам и не требовать от окружающих больше, чем они могут сделать. Будьте внимательны в поездках и на транспорте. С началом июля профессиональные и финансовые дела начнут продвигаться вперед, но может подвести здоровье. 7-15 числа не исключена дальняя поездка или подготовка к ней.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 24, 29. В июле: 3, 7, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине июня держите себя в руках, чтобы ваши придирчивость и нетерпимость по отношению к окружающим не помешали вам использовать удачные шансы в решении деловых, супружеских и любовных отношений. В первой половине июля нервная и беспокойная атмосфера предыдущего периода может вызвать ухудшение здоровья.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 25, 30. В июле: 4, 9, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня вас будет беспокоить нестабильность финансового положения, а также ухудшение состояния здоровья. Возможны также и трудности юридического характера. Несмотря на проблемы в делах и профессиональные неприятности, финансовое состояние несколько улучшится. Помимо обычных заработков можно рассчитывать на возврат старых долгов. Старайтесь больше времени уделять укреплению здоровья и отдыху.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 24, 28. В июле: 3, 7, 11, 13.

РЫБЫ Во второй половине июня основные проблемы будут затрагивать семейную и личную жизнь. Влюбленные могут неожиданно поссориться или вдруг понять, что их отношения не имеют перспектив. Реальные проблемы с детьми. В первой половине июля личные и семейные отношения могут оказаться важнее работы. Будьте внимательны в поездках: с 6 по 14 июля — травмоопасный период.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 27. В июле: 1, 5, 8, 14.

гороскоп Медицинский

Выбирая профессию, мы редко советуемся со звездами. Если качества, необходимые для той или иной специальности, совпадают с требованиями, ею предъявляемыми, мы или убеждаемся в правильности своего выбора, или нет. Но профессию, тем не менее, не меняем. Поэтому среди врачей, например, можно встретить представителей всех знаков Зодиака. Повезет ли нам как пациентам, когда мы встретим врача-Льва? И что мы представляем собой как пациенты? Легко ли нас лечить? Ответы на эти вопросы мы сейчас постараемся найти. Но не воспринимайте все буквально и всерьез. Хотя в каждой шутке есть доля... шутки!



ОВЕН-ВРАЧ чаще встречается в хирургическом, стоматологическом кабинете или на «скорой помощи». Смел, быстр, не склонен считаться с душевными муками пациентов: думать нечего, нужно удалять, раньше надо было обращаться!

ОВЕН-ПАЦИЕНТ терпелив, но не любит бюрократизма. И если по всем прогнозам этот пациент должен был умереть десять лет назад, Овен не раз докажет, что при желании жить медицина бессильна.

ТЕЛЕЦ-ВРАЧ отличается спокойствием. Сначала он заставит сдать вас все возможные анализы, затем вынесет вердикт. В лечении предпочитает щадящие и терапевтические методы. Внимателен. Тельцы часто встречаются среди стоматологов, онкологов, отоларингологов, логопедов.

ТЕЛЕЦ-ПАЦИЕНТ самый терпеливый на свете и, прежде чем обратиться к врачу, терпит до последнего. Педантично следует предписаниям.

БЛИЗНЕЦЫ-ВРАЧ может быть или очень хорошим, или очень плохим. Первый тип обычно замечательный диагност. Второй доведет вас до нервного срыва, заставляя часами томиться в очереди, пока он будет перекуривать, пить чай, общаться с коллегами, а затем за минуту поставит самый несуразный диагноз.

БЛИЗНЕЦЫ-ПАЦИЕНТЫ лечиться не любят, карты их теряются, болезни диагностируются с трудом, а предписания они не выполняют.

РАКА-ВРАЧА можно встретить в родильном доме, детской или гомеопатической поликлинике. Он предпочтет «мирную» специализацию (логопед, ортопед, невропатолог), причем к этим узким специалистам часто трудно попасть. Хирургию и кровь будет стараться избегать.

РАК-ПАЦИЕНТ мнителен и боязлив, поэтому обращается к врачу при первых симптомах. Лечить его легко, даже словом.

ЛЕВ-ВРАЧ практике предпочитает научную карьеру. Чаще бывает консультан-

том. Его отрицательная сторона — упорство в своем диагнозе или назначенном методе, даже если неэффективность его очевидна. К своим достижениям относится трепетно.

ЛЕВ-ПАЦИЕНТ вначале сильно трясется, но потом берет себя в руки и держится мужественно. Склонен преувеличивать и драматизировать.

ДЕВЫ-ВРАЧИ как будто специально созданы для медицины. Это терапевты, дерматологи, венерологи, фармацевты, травматологи и даже патологоанатомы.

ДЕВА-ПАЦИЕНТ заставит лечить себя даже врачей бесплатной поликлиники. И при этом редко бывает ими доволен.

ВЕСЫ-ВРАЧ не ходит по вызовам, не стоит со скальпелем в руках у операционного стола — вероятнее всего, он дерматолог, аллерголог, эндокринолог, диетолог и т. п. Лекарства прописывает с особой осторожностью, предпочитает народные средства. К тому же, он обаятелен, умеет сочувствовать, слушать, никуда не торопится. А какие нужны лекарства — пациент знает сам.

ВЕСЫ-ПАЦИЕНТ терпелив, но требует внимания и обходительности. Если врач ведет себя грубо или невнимателен, он может спровоцировать истерику.

СКОРПИОН-ВРАЧ — врач прирожденный. Специализируется чаще в хирургии и онкологии. С пациентами резок, меньше всего его интересуют их чувства. Говорит прямо и то, что есть на самом деле, не преувеличивая и не преуменьшая. Оперирует блестяще, а при попытке отблагодарить может и нахамить.

СКОРПИОН-ПАЦИЕНТ. Проницателен, что-либо утаивать от него — бесполезно. Болеть не любит и предпочитает радикальное лечение. Боли не чувствует, так как представляет на операционном столе шефа, соседа, тестя, но только не себя.

СТРЕЛЕЦ-ВРАЧ — неплохой медик, но практикует недолго, предпочитая науку. Подрабатывает консультированием. Пользу-

ет по большей части высокопоставленных людей. С годами начинает дорожить репутацией.

СТРЕЛЕЦ-ПАЦИЕНТ любит душевную беседу, но не о недугах, а о философско-религиозных мировоззрениях, врачебных предписаний он все равно не выполняет. Он ходит к дорогим врачам — им тоже надо жить, покупает дорогие лекарства — аптекарям тоже надо жить, а лекарства выбрасывает — ему хочется жить тоже...

КОЗЕРОГА-ВРАЧА можно узнать по словам: «Гражданин, сидите ровно, не дергайтесь!» Они часто избирают офтальмологию и отоларингологию. Мужчин-Козерогов можно встретить в военной медицине, где они дослуживаются минимум до звания полковника.

КОЗЕРОГ-ПАЦИЕНТ сверхтерпелив — надо, значит, надо, хотя к врачам обращаться не спешит, тянет до последнего, мнителен, к предписаниям относится пренебрежительно.

ВОДОЛЕЙ-ВРАЧ, если это женщина, обычно резка с пациентами, но часто бывает очень хорошим диагностом. Если это мужчина, его обычно можно встретить в центре нетрадиционной медицины. На худой конец, в ветеринарии — звери от него без ума. Из-за чего друзья Водолеев, приглашенные на ужин, постоянно подшучивают над хозяином, не едят ли они бывшего «пациента».

ВОДОЛЕЙ-ПАЦИЕНТ при всей своей непредсказуемости неплох, так как рассматривает болезнь как ограничение свободы, от которого надо избавиться во что бы то ни стало.

РЫБЫ-ВРАЧ — отличный медик, но в хирургию ему идти нежелательно. Чувство здорового цинизма у него сочетается с состраданием, а в психиатрии он равен врачу-Скорпиону.

РЫБЫ-ПАЦИЕНТ настолько же несносен, насколько хорош как врач. Мнителен, способен сам себе внушить болезнь, склонен все преувеличивать, а также заражать страхом других. В идеале таких пациентов может лечить только врач-Рыбы.



Было время, когда люди украшали дома картинами, вышивками и фотографиями, оправляя их в рамы и рамки. Потом они вышли из моды, даже картины было принято вешать прямо в подрамниках. Но несколько лет назад рамки вернулись в интерьер. Правда, используют их теперь не только для обрамления картин и фотографий, но и для создания интерьерного акцента.

РАМКИ В СТАРОЙ И НОВОЙ РОЛИ



ПАННО С РАМКАМИ И ИЗ РАМОК

Чаще всего в современном интерьере рамки используют как панно. Развесьте на длинных нитках рамки с фотографиями и рисунками внахлест. Расположите их над и под консольной полкой, объединяя необычные глиняные кувшины. Украсьте рамки одного цвета, но разной формы, стену в изголовье кровати. Повесьте на стену пустую рамку и «разсыпьте» из нее до пола много мелких рисунков в одном стиле. Все эти необычные панно станут оригинальным акцентом вашего интерьера.



ВЕРНИСАЖ НА НОВЫЙ ЛАД

Фотографии, картины, рисунки, эстампы, аппликации, мозаики, крылатые фразы, репродукции, вставленные в рамки разных цветов и размеров — из всего этого можно устроить отличную выставку. Надо лишь необычно ее оформить. Например, разместить рамки в несколько рядов на узких полочках, прибитых к свободной стене, развесить на цепочках или шнурах на кронштейне над диваном, а можно —

на крючках винтажной вешалки для одежды.

«БЕЛЫЙ КВАДРАТ»

В монохромном интерьере, где преобладают белый, серый, черный цвета, рамки с белым холстом смотрятся очень органично. Время от времени в одну рамку или во все сразу можно вставлять картины, рисунки в цветовой гамме интерьера или черно-белые фотографии, а можно что-то яркое, создавая цветовой акцент.

ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ЦВЕТОВОЙ АКЦЕНТ

Рамки отлично объединяют все использованные в интерьере оттенки, если выкрасить в эти цвета пустые рамки и оформить как панно, или вставить в рамки однотонные обои, соответствующие основным цветам, использованным для оформления комнаты.

*Подготовила
Валентина ЖИЛИНА*



КАРТЫ: БЕСКОНЕЧНЫЙ ПАСЬЯНС

Наверное, самым великим изобретением в истории человечества — после колеса, иголки, краски для волос и Интернета — стали карты. Вот уже много веков они неизменно сопутствуют человеку, и в ближайшие несколько столетий вряд ли уступят кому-либо свое место рядом с ним. Даже пришедшие чуть ли не в каждый дом на планете компьютеры с умопомрачительными забойными «стрелялками», «бродилками» и «стратегиями» не отказывают нам и в карточных играх. История карт — как вечный пасьянс, но вечный не потому, что никак не сходится, а потому, что всё продолжается и продолжается...

КАРТЫ, ВЗЯТЫЕ ЗА ОСНОВУ...

Придя в мир как игровое развлечение, со временем, будучи гениальным творением человеческого ума, карты существенно расширили сферы своего влияния. Напомним лишь несколько основных.

Конечно, это прежде всего игра — точнее, много самых разных игр! Детские (так называемые «семейные») — интересное и забавное времяпрепровождение. Для взрослых — коммерческие или азартные — с борьбой интеллектов и кипением страстей, попытками схватить удачу за хвост и битьем канделябрами, с баснословными выигрышами и грандиозными фиаско.

А сколько же их? Просто перечислить — не хватит нескольких страниц. Сундуки, дурак (подкидной и переводной), мавр, пьяница, девятка, криббедж, бридж, преферанс, вист, винт, мушка, кинг, тысяча, белот, покер, блэкджек, сека (сика), бура, очко, баккара, экарте, макао, фараон, лесенка, кун-кин, бриск, кончинка, козёл, ломбер, банк, фаро, квинтич, кадрилья, пикет, контра, памфил, штосс, виктория — карточные энциклопедии насчитывают сегодня более четырехсот игр!

«КАРТЫ СТАРЫЕ ЛЯГУТ, КАК ВЕЕР...»

Конечно же, карты — это и гадание. Простые листочки картона с нанесенными на них картинками и цифрами оказываются магическими проводниками в иной мир, где прошлое и будущее мирно соседствуют и «посвященным» легко дают себя «прочитать». Вспомним хотя бы знаменитую мадемуазель Ленорман, которой карты рассказали всё о Жозефине Богарне, супруге молодого генерала Бонапарта — и то, что ей суждена корона, и развод с Наполеоном, и даже гибель его армии в России. За первое предсказание великий Бонапарт презентовал гадалке миллион франков, когда оно сбылось, за последнее — выгнал, не дождавшись развязки. А ведь она оказалась права...

«БЫСТРОТА — НЕ КОЛДОВСТВО!»

А как же «ловкость рук и никакого мошенничества»? Действительно, карточные фокусы, что демонстрируют

профессионалы-престижиджитаторы (фокусники-манипуляторы), просто потрясают! Хотя история карточных фокусов гораздо короче, и начинается примерно в конце XVIII столетия.

Фокусы не требуют особого реквизита, главное — уверенное владение искусством манипуляции. Кстати, многие иллюзионисты, позже ставшие известными — например, Гудини, — начинали с карточных фокусов, причем, в юном возрасте...

ЗА ЛОМБЕРНЫМ СТОЛИКОМ, В ТИШИ...

Еще одна большая карточная «сфера» — пасьянсы. Это не только соединение гибкости ума и терпения, везения и сосредоточенности, но и замечательное средство от стресса и переживаний!

Пасьянсов на сегодня тоже существует великое множество — от простых до сложнейших, им посвящены десятки и сотни томов, многие известные люди — политики, ученые, предшественники искусства — любили предаваться этому занятию, находя в нем работу для ума и отдохновение для души и сердца...

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ НЮАНС

Карты — для самых разных целей — берут в руки мужчины и женщины, дети и увлеченные сединами, интеллектуалы и бестолочи, везунчики и лохи, аристократы и фермеры, дантисты и олигархи. Но даже те, кто сроду не прикасался к ним, часто используют в своей речи слова и фразы, пришедшие оттуда, из полного искусства и драматизма мира: «Карты на стол!», «Ваша карта бита!», «козырная карта», «туз в рукаве», «поставить все на карту», знаменитые «трое сбоку, ваших нет» и «тройка, семерка, туз»...

Как увлекательны карты, так увлекательна и история их появления и завоевания ими планеты Земля.

ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ

По одной из версий, первые игральные карты появились в Восточной Азии. В Китае VII века существовала игра, в которой использовались продолговатые таблички из дерева или бамбука, с изобретением бумаги замененные на бумажные полочки. В средневековой Японии была

распространена игра ута-гарута, а картами в ней служили раковины мидий с нарисованными на них сценками быта, временами года и т. д. В Индии играли круглыми пластинками из слоновой кости, которые назывались ганджифа; на этих «картах» был изображен четырехрукий Шива, державший кубок, меч, монету и жезл. Предположительно, эти символы и стали прародителями современных карточных мастей.

ТАЙНЫ ЖРЕЦОВ И ОСАДА ТРОИ

По другой версии, в глубокой древности египетские жрецы записали всю мудрость мира на 78 золотых табличках, которые изображались также в символическом виде карт. 56 из них — «Младшие Арканы» — стали впоследствии обычными игральными картами, а оставшиеся 22 — «Старшие Арканы», вошли в состав загадочной колоды Таро, используемой для гаданий. Название это якобы происходит от египетского «та рош» — «путь царей»...

Греки же утверждают, что карты изобрели именно они — еще когда были древними греками. Будто бы Паламед, сын эвбейского царя Навплия, человек умный и хитрый, придумавший много разного — весы, буквы, игральные кости, еще кое-что по мелочи, — во время многолетней осады Трои, видимо, томась от скуки, изобрел и игральные карты. Напомним, троянская война происходила примерно за 1000-1200 лет до нашей эры.

Кстати, не исключено, что Гомер не сказал нам всей правды: возможно, как раз карты стали причиной того, что герои «Илиады» осаждали Трою целых десять лет...

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ?..

Каковыми путями карты пришли в Европу, точно неизвестно. Было ли это, если верить грекам, уже второе пришествие карт или их все-таки перенесли у восточных народов, но впервые в европейских хрониках упоминание о карточных играх появляется в XIV веке. Исходя из того, что запись в хронике сообщает о запрете этих игр, можно сделать вывод уже о достаточно широком их распространении к тому времени.

Европа была покорена быстро и, что интересно, карты пошли вглубь и народа, и аристократии. Но не было порядка — ни в самих

картах, ни в играх. Рисовали на них кому что вздумается, и играли примерно так же. Известный пример из истории: в 1392 году Жакмен Грингоннер, шут душевнобольного французского короля Карла VI, для развлечения своего господина нарисовал карточную колоду из 32 карт — в ней не было дам. Возможно, для психически расстроенного монарха это было оправданно. Хорошо, что, говоря современным языком, колода не пошла в серию...

Лишь через несколько столетий мучений, уже в XVI веке, карты, наконец, радикально упростились — из них исчезли почти все картинки за исключением четырех «старших мастей» и джокера.

КТО-КТО НА КАРТИНКЕ ЖИВЕТ?

Но кого же изображают карточные фигуры? Считается, что каждая из них представляет определенный персонаж — реального или легендарного. Например, четыре короля — это великие монархи древности: червовый — Карл Великий, пиковый — библейский царь Давид, бубновый — Юлий Цезарь, трефовый — Александр Македонский.

А, вот, с дамами, как всегда, было сложнее: кастинг шел несколько столетий, «модель», получившая заветное место на карте, вскоре его теряла, на смену ей шли другие.

Дама червей была то жертвенной Юдифью, то прекрасной Еленой Троянской, то царицей Дидоной, мифической основательницей Карфагена.

Позицию дамы пик довольно долго держала богиня войны Афина (римская Минерва). Ее ненадолго сменила героическая Жанна д'Арк, и, наконец, после долгих и жарких околоточных споров «пальму первенства» захватила библейская Рахиль, идеально подходившая на роль «царицы денег» — как-никак обокрала собственного отца.

Интересная метаморфоза произошла с дамой треф: на ранних итальянских картах она представляла в виде добродетельной Лукреции, но после того, как ее тезка из семейства Борджиа здорово «подмочила» репутацию имени своим коварством, жестокостью и распутством, быстро превратилась в Арину, аллегорическую суету и тщеславия...

Среди вальетов, или, по английской терминологии, оруженосцев, тоже есть хорошо знакомые нам по учебнику «Истории средних веков» имена. Например, бубновый вальет — это Роланд («Песнь о Роланде»), а

трефовый — сэр Ланселот («Король Артур и рыцари Круглого стола»)...

РУСЬ КАРТЕЖНАЯ

После смерти Иоанна Грозного на престол воссел сын его Феодор Иоаннович, в анналах истории оставшийся как царь кроткий, тихий, богомольный и малодетельный. Тем не менее, именно при нем была победоносно завершена русско-шведская война и возвращено побережье Балтийского моря; основаны Архангельск и Самара, Тюмень и Воронеж, Тобольск и Царицын, Саратов и Старый Оскол; по его указу отлита Царь-пушка... Часть историков считает, что и появление карт в России относится к царствованию Феодора Иоанновича — мол, стоило только Грозному отойти в мир иной, как тут же... Другая часть склоняется к мнению, что карты к нам завезли чуть позже, в Смутное время, ребята из сводного отряда поляков и шведов под руководством Лжедмитрия и Марины Мнишек. Народными силами под водительством Минина и Пожарского сводный отряд был выкинут за пределы России. А картишки — остались.

Лет через сорок государь Алексей Михайлович по прозвищу «Тишайший», обожавший соколиную охоту, счел карточные игры большим преступлением: за них полагалось битье кнутом, клеймение раскаленным железом и вырывание ноздрей. Сынок его, царь-реформатор Петр I, узнав, что карты в Россию завезли до него, никогда не проявлял к ним интереса. Тем не менее, сначала сократил введенное папенькой наказание до «битья кнутом», а потом и вовсе открыл две мануфактуры по карточному производству.

Разделила карточные игры на разрешенные «коммерческие» и запрещенные «азартные» дочь реформатора — императрица Елизавета Петровна. А уже при Александре I вводится государственная монополия на производство игральные карт, торговля которыми была источником немалого дохода. (Надо признать, весь доход направлялся на содержание ведомства императрицы, опекавшего детей-сирот.)

Великая Екатерина очень любила перекинуться в картишки, при ней в обиход вошло множество европейских карточных игр. А в конце ее царствования (она умерла в 1796 г.) начался настоящий карточный бум, охвативший всю русскую культуру. Например, Г. Державин в молодости жил в основном на выигранные в карты деньги, а А. Пушкин в полицейских донесениях частенько значился не как поэт, а как «известный на Москве

банкомет». Азартные Н. Некрасов и Ф. Достоевский нередко проигрывали последнее: один — имения и крестьян, другой — гоночары за романы и деньги любимых женщин. Осторожный И. Тургенев предпочитал игру «на интерес»...

В мемуарах позапрошлого века часто упоминается, что в тогдашнем светском обществе, особенно провинциальном, чуть ли не единственным развлечением были карты и связанные с ними скандалы.

КАСТИНГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ?..

За последние пару столетий неоднократно появлялись желающие модернизировать карточные изображения — например, заменяя их фотографиями или рисунками зверей, птиц, предметов обихода. Вмешивались в дело и политические интересы: в пропагандистских целях выпускались колоды, где в роли «благородных королей» выступали Наполеон или германский император Вильгельм. В СССР в годы нэпа выпускались карты не только с рабочими и крестьянами или «народностями СССР» вместо королей и вальетов, но и с новыми мастями — «серпами», «молотами», «звездами»; позднее были и антирелигиозные, и антифашистские...

После окончания Великой Отечественной войны от производства оригинальных карточных колод отказались, выпускались лишь «Атласные», рисунки которых создал в 1862 году академик живописи Адольф Шарлеман. Интересно, что колода игральные карт «Русский стиль», которой многие играют до сих пор, была создана в 1911 году по мотивам национальных костюмов XVII в., показанных во время «Исторического бала» в Кремле, а прообразами короля и дамы червей послужили Николай II и его супруга Мария Федоровна...

О картах и обо всем, что с ними связано — о фокусах, гаданиях, пасьянсах и прочем, — можно рассказывать еще очень много и долго. Тема, как любят говорить популяризаторы науки, неисчерпаема!..

Добавим лишь вот что: сегодня пока только одна карточная игра — бридж — признана видом спорта. Что-то будет завтра?..

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



Это интересно ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ПОЛА

Родители, воспитывающие разнополых детей, редко делают разницу между ними, не переставая при этом удивляться тому, насколько дети разные. Конечно, мужчины и женщины по-разному воспринимают окружающий мир, то же самое можно сказать и о детях разного пола. Поэтому и воспитывать их надо по-разному.

ЛЮБОВЬ-ДОВЕРИЕ И ЛЮБОВЬ-ЗАБОТА

Понятно, что родители любят своих детей. Просто потому, что это их дети, а оказывается, их и любить надо в соответствии с полом. Мальчикам нужна любовь-доверие, а девочкам — любовь-забота.

Есть два вида любви: любовь, проявляющаяся через заботу, и любовь через доверие. У мальчиков потребность в одной любви, а у девочек — в другой.

Девочкам в отличие от мальчиков требуется больше собственно заботы. Если родители проявляют по отношению к дочери меньше заботы и больше доверия, она скорее всего вырастет без осознания своей ценности, что может сильно повлиять на ее самооценку, на восприятие себя в этом мире, на уверенность в себе. Девочка, к которой относятся, как к драгоценности, начинает и

сама так к себе относиться. У нее высокое чувство собственного достоинства. Для нее становится естественным слышать себя, принимать себя, любить такой, какая она есть, а не стараться заслужить любовь какими-то поступками.

В отличие от девочки, проявление чрезмерной заботы в отношении к мальчику приведет к тому, что неразвитыми окажутся такие мужские качества, которые помогают мужчине стать в жизни успешным, сильным, решительным, самостоятельным. Проявление родительской любви по отношению к сыну должно заключаться в том, что он получает поддержку в виде доверия, признания близкими, что с ним все в порядке. В этом случае родители дают ребенку шанс самостоятельно прилагать усилия в решении каких-либо вопросов, совершать ошибки и учиться на них. Это дает возможность ребенку получить опыт, который он будет применять во взрослой жизни. Когда в семье проявляется доверие к сыну, ему дается определен-

ная свобода, создается определенное пространство для самостоятельного развития.

Но какой бы ни была любовь, она невозможна без похвалы.

ЗАЧЕМ ХВАЛИТЬ ДЕТЕЙ

Похвала — это проявление нежности, теплоты, поддержки, ласки через слова, которые помогают детям чувствовать себя уникальными и неповторимыми.

Мало кто из родителей умеет правильно хвалить ребенка. Между тем поощрение является очень мощным инструментом воспитания.

Хвалите детей — это очень важно! Почему-то в современных семьях похвала считается роскошью, проще проявить любовь через материальные блага. Часто вместо слов поощрения ребенок получает какую-либо игрушку. Конечно, подарки — это приятно, но помните, что по-настоящему счастливые дети вырастают не в семьях, где любовь заменяется подарками, а в семьях, где родители дарят тепло, заботу, объятия.

Так же как детям разного пола нужна разная любовь, так же и хвалить их следует по-разному.

КАК ХВАЛИТЬ СЫНА

Мальчик — это будущий мужчина, «достигатор». В отличие от девочек, у него другая психика, другой вектор цели, который направлен на внешнее проявление. Мальчик проявляет себя в действии и поступке. Самое большое удовлетворение он получает, когда достигает поставленной цели. Из чего следует, что правильнее будет поощрять именно поступки сыновей. Вот поэтому хвалить мальчика надо за конкретный поступок: «Ты очень красиво сделал этот самолет», «Как я счастлива, что у меня есть такой сын, который помог мне донести сумку, сама бы я не справилась».



Многие родители говорят мальчику: «Ты умничка! Молодец!» Но в такой похвале есть подвох. Произнося эти слова, родители способствуют деградации будущего мужчины. Ребенок вырастает в полной уверенности, что он изначально хорош сам по себе, следовательно, зачем ему стараться становиться лучше? А как уже было сказано — мужчина по природе своей развивается только тогда, когда что-то достигает.

Сына нужно хвалить за результат, таким образом вы дадите ему осознание, как следует себя вести, чтобы его заметили. И для того, чтобы мальчика чаще хвалить, за ним надо сохранять право на поступок, например, просить его о помощи с раннего возраста в тех делах, которые трудно женщине сделать. Мальчик должен научиться без просьб помогать маме принести продукты из магазина, убрать в доме, вынести мусор. Если вы попросили о помощи, не забудьте похвалить за результат, за его действия, и тогда сын вырастет с ощущением, что помогать другим — это замечательно, это приносит удовольствие.

Отличным поощрением для мальчика будут слова гордости за своего сына перед другими людьми. Например: «Посмотрите, какую полку смастерил мой Влад!»; «Мой Ваня занял первое место в школьной эстафете, он у меня самый быстрый в классе!»; «Смотрите, что умеет мой сын!»; «Угадайте, кто убрал сегодня в комнате? Правильно, Паша! Он у меня совсем взрослый стал!».

Признание заслуг — это самый большой стимул для будущего мужчины.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обращайте внимание на конкретные задачи, которые он решил, и акцент ставьте именно на них: «Ты помог мне сегодня почистить снег во дворе, спасибо тебе, я бы без тебя не справился!». Для мальчиков желание быть нужным, без принуждения, — большой стимул для движения вперед.

Обращайте внимание на его достижения, на те поступки и действия, с которыми он уже может самостоятельно справиться, ведь с каждым днем он становится взрослее: «Ты у меня так повзрослел, уже самостоятельно одеваешься!».

Придавайте значимость его поступкам, это дает ребенку осознание, что он чего-то стоит.

Здесь очень важно понимать, что мальчики получают награду в виде похвалы именно за

поступки, а любовь со стороны родителей должна проявляться без условий и как можно чаще. Ребенку важно слышать слова «Я тебя люблю за то, что ты есть» — это кислород для их полноценного развития.

КАК ХВАЛИТЬ ДОЧКУ

С девочками ситуация совершенно другая. Жизненная потребность каждой женщины быть любимой, и она проявляется с самого раннего детства. Ей нужно дать понимание того, что она изначально совершенна и прекрасна сама по себе, что родители любят ее просто потому, что она есть.

Девочке достаточно быть собой, чтобы получить заботу. Дочери с детства нужно говорить слова: «Ты достойна любви, потому что ты замечательная».

А что получится, если девочку тоже поощрять как мальчика?

Если вы будете хвалить девочку за поступки, она начнет заслуживать любовь всеми способами: будет стремиться получать лучшие оценки, выигрывать соревнования, показывать себя отличной хозяйкой в доме. Она всегда и везде будет стараться заслужить любовь. Этот шаблон поведения перейдет и во взрослую жизнь: она начнет заслуживать любовь своего мужа, делая для него все возможное. На работе она станет безотказной и очень удобной работницей. Она будет хвататься за любую возможность стать хорошей. И при этом ни одно из ее достижений не принесет ей удовлетворения, потому в сознании женщины укоренится понимание того, что сама по себе она ничего не стоит. Если сидит дома и ведет хозяйство, а не ра-

ботает и не делает карьеру, то она не ценна. От этого у женщины возникнет чувство вины и ощущение своей никчемности.

Таков результат воспитания, нацеленного на результат. Да, возможно, это удобнее для родителей, это вызывает определенную гордость за успехи дочери. Но в итоге будет ли она счастлива?

РЕКОМЕНДАЦИИ

Девочке важно видеть, что вы цените ее просто потому, что она такая, какая есть! Потому что она самая замечательная, красивая, милая, ласковая... Любите в ней все то, что заложено от природы, тогда она будет ценить себя, разовьет в себе чувство собственного достоинства и, став взрослой, не будет стараться заслуживать любовь окружающих всеми возможными способами.

Женщины, которые уверены, что их можно любить просто так, гораздо счастливее и увереннее. Им проще создать семью, проще делать то, что они сами хотят, проще отказываться от всего лишнего, проще не бояться действовать, проще смотреть на мир. При этом они не становятся менее трудолюбивыми, просто они перестают делать лишнее и то, что им несвойственно и неприятно.

Примеры похвалы для дочери: «Ты моя принцесса!», «Ты самая красивая!», «Ты моя самая лучшая девочка!», «Ты наше счастье и наша радость!», «Ты такая замечательная хозяйка!», «Ты моя маленькая фея!», «Ты самая милая и замечательная девочка!», «Ты просто прелесть!».

Это не значит, что дочку вообще нельзя хвалить за поступки. Обязательно надо хвалить за проявление заботы о младших и стариках, за сострадание к немощным и больным, за верную дружбу, за лояльность, за любовь к животным и растениям. Тогда из вашей дочери вырастет настоящая, знающая себе цену женщина, способная понять и помочь людям, а не бессердечная эгоистичная особа.

Ваш ребенок — это маленькая самостоятельная личность и хвалить его, с точки зрения гендерного фактора, точно можно и нужно! Попробуйте, наблюдайте! И обязательно любую похвалу подкрепляйте улыбкой, объятием и поцелуем!

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА



ЧЕГО ВАМ ЖДАТЬ ОТ ЭТОГО ЛЕТА?

Жара. А дождя все нет. Асфальт плавится. Солнце просто выжигает все вокруг... Хотите узнать, что это лето принесет именно вам? Отвечайте на вопросы теста-прогноза, а потом проверите, так ли все сложится.

Итак, возьмите лист бумаги, читайте вопросы и рисуйте фигурки.



1. Вы купили новый тюбик крема для загара, открыли его и нюхаете.

Какие мысли ассоциируются у вас с этим запахом?

- Этим кремом я обязательно намажу спинку какому-нибудь красавчику на пляже — ▲.
- Как бы опять не обгореть на солнце — ●.
- Класс! Мы опять поедем этим летом на море в той же компании — ■.

2. Вы с друзьями гуляете в парке. Кто-то из них предлагает покататься на колесе обозрения.

Вы думаете:

- Это развлечение, скорее, для детей. Я бы выбрала американские горки: деньги те же, но еще и адреналин — ■.
- Я на этом аттракционе каталась еще в детстве. Ин-

тересно, какой с него сейчас открывается вид на город? — ●.

- Это мой шанс! Попробую потихоньку договориться с механиком, чтобы мы с любимым подольше «застряли» на самом верху — ▲.

3. Вы пришли в магазин за новым купальником. Какие модели вы выберете для примерки?

- Только спортивные, чтобы купальник не подвел, когда я буду кататься на водных лыжах или прыгать с вышки — ■.
- Тот, который мне подходит больше всего по цвету и фасону — ●.
- Самые модные, стильные и соблазнительные, чтобы выглядеть на пляже «на все сто!» — ▲.

4. Как вы думаете, вы много прочтаете за это лето?

- Конечно, ведь свободного

- времени будет много — ●.
- Может, и прочитаю что-нибудь, когда идет дождь и приходится сидеть дома — ■.
- Просмотрю парочку женских журналов, чтобы не отстать от жизни — ▲.

5. Когда вы собираетесь на отдых, что укладываете в первую очередь и обязательно?

- Маску, ласты, фотоаппарат, видеокамеру, планшет — ■.
- Книгу, набор для вышивания, карты для пасьянса — ●.
- Косметичку побольше, солнечные очки, новый купальник — ▲.

6. Если бы у вас была возможность

выбирать, где бы вы предпочли поплавать?

- В океане — там самые большие волны — ■.
- В роскошном частном бассейне — ночью, когда сверху светят звезды, а

теплая вода подсвечена изнутри голубым светом — ▲.

- В чудесной тихой гавани с потрясающей природой вокруг — ●.

7. Если вы влюбитесь в спасателя на пляже, это, скорее всего, произойдет потому, что...

- Перед фигурой пловца просто невозможно устоять — ▲.
- Он окажется веселым и дружелюбным — ●.
- Он сильный, храбрый и отважный — ■.

8. Какие на вкус летние поцелуи?

- Теплые и соленые — как морская вода — ■.
- Сладкие и ароматные — как тропические фрукты или мороженое — ▲.
- Мятные и освежающие — как холодный чай из трав — ●.

9. Куда бы вы хотели поехать летом?

- В столицу или на юг с двумя лучшими подругами — ▲.
- К родственникам всей семьей — ●.
- В горы любоваться на водопады с друзьями — ■.

10. Что вам больше всего

нравится делать летними вечерами?

- Жарить шашлыки на даче — ●.
- Потусоваться с друзьями, придумав что-нибудь интересное — ■.
- Сходить в самый модный клуб — ▲.

11. Смогли бы вы сами подойти к

незнакомцу и заговорить с ним?

- Никогда. Пусть он сам ко мне подойдет, если хочет поговорить — ●.
- Запросто! Все равно вряд ли я увижу его еще когда-нибудь — ▲.
- Все может быть, в зависимости от ситуации — ■.

12. В выходные вы хотели бы остаться

дома или пойти куда-нибудь?

- Конечно, пойти! Выходных всего два, и их нужно провести как можно интереснее — ▲.
- Остаться дома, поспать подольше, посмотреть телевизор, почитать — ●.
- Отправиться куда-нибудь вместе с друзьями — ■.



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы набрали БОЛЬШЕ ВСЕГО:



Вам предстоит провести очень жаркое лето, полное новых встреч, любовных приключений и пылких романов. Если вы еще не сделали этого, начните подготовку прямо сейчас: приведите в порядок фигуру, прическу, пополните гардероб, чтобы встретить новую любовь во всеоружии. Такой привлекательной и общительной девушке, как вы, грех оставаться дома и тратить лето на то, чем вы занимались весь год: учебу или работу, чтение, просмотр сериалов и общение с домашними. Используйте лето на всю катушку: плавайте, загорайте, танцуйте, ходите по магазинам, путешествуйте. Но будьте благоразумны и осторожны, чтобы ваши летние приключения не обернулись неприятностями.

Если вы набрали БОЛЬШЕ ВСЕГО:



Ваше лето может быть насыщено приключениями и новыми впечатлениями, а ваши планы можно назвать «наполеоновскими». Вы любите все новое и всегда готовы «на подвиги». Осенью вы сможете с гордостью показывать коллегам или однокурсникам свои сногшибательные фотографии, где вы несетесь по волнам на водных лыжах или покоряете горную вершину. Чтобы все успеть, советуем вам заранее составить четкий план и запастись всем необходимым, чтобы потом не тратить время зря. И все же, чтобы не устать от чересчур активного отдыха, попробуйте хотя бы иногда наслаждаться спокойными летними вечерами, любоваться закатом, слушать шум прибоя и пение птиц. Вот увидите: вам понравится!

Если вы набрали БОЛЬШЕ ВСЕГО:



Вас ждет комфортное и приятное во всех отношениях лето. Вы не собираетесь отправляться за семь морей и тратить деньги, чтобы хорошо провести время. Вы прекрасно чувствуете себя дома, в компании хорошей книжки, уютного кресла и телевизора. Весь год вы не могли найти времени, чтобы заняться любимым делом, и теперь готовы посвятить ему чуть ли не все лето.

Для полного счастья вам достаточно гамака в саду под яблоней или шезлонга на пустынном берегу. Может быть, вы откроете для себя новый интересный роман (или напишете свой!), а может, вас увлечет выращивание цветов, овощей и фруктов на дачном участке. Лето — это время, когда не нужно куда-то спешить, а можно спокойно делать все, что хочется. Наслаждайтесь им, пока оно с нами.

С бывшим мужем мы не живем уже шесть лет, и лишь полгода назад я встретила достойного мужчину, кстати, тоже разведенного. У меня от прошлого брака есть ребенок, у него тоже. Меня устраивает то, что мы с ним в равном положении. Отношения у нас с моим новым избранником замечательные, но меня расстраивает его какое-то ненормально-трепетное отношение к бывшей семье. Я считаю, что если не сложилась жизнь в первой семье, зачеркни, забудь и начини новую жизнь. Но он срывается по каждому звонку бывшей супруги и мнит, что помогать ей по всем возникающим у нее вопросам. Разве это нормально? Конечно, помогать бывшей супруге решать проблемы, связанные с воспитанием их общего ребенка, похвально, но я считаю, что от бывшей семьи надо постепенно отдалиться, если решил начать новую жизнь с нами! Или я не права?

Вы встретили своего «достойного мужчину» в то время, когда оба были уже разведены. А представьте себе ситуацию, когда женщина одна воспитывает ребенка от первого брака, а влюбленный в нее женатый мужчина бросает не только жену, но и своего ребенка и уходит, чтобы воспитывать чужого.

Это — нормально?

Мужчина и женщина когда-то любил друг друга, поженились, родили ребенка или даже нескольких детей, но их жизнь не сложилась так, как они мечтали, и им пришлось развестись.

Остались ли они после развода близкими людьми, готовыми прийти на помощь, или люто возненавидели друг друга — неважно. Для своих детей они навсегда останутся родными мамой и папой. А детям, особенно пока они растут, очень нужны родители — и мама, и папа.

Они могут развестись, могут забыть друг о друге, но с детьми никто из порядочных мужчин не разводится и заботиться о них никогда не перестает.

Мы прожили с мужем больше 20 лет. Было всякое: сначала полное счастье, потом дети, заботы, бедность, а на этом фоне еще и алкоголизм мужа. Я старалась не только преодолевать все выпадающие на долю нашей семьи неприятности, но и решать проблемы в меру своих сил: вылечила мужа от алкогольной зависимости, вроде, все наладилось, дети выросли...

А теперь все возвращается: муж снова начал пить, причем ведет себя в этом состоянии крайне агрессивно — на пустом месте провоцирует скандалы, потом сам же обижается, даже иногда уходит. Возвращается, когда у него заканчиваются деньги, и даже не просит прощения.

Мне все это так надоело, что я стала все чаще думать о разводе. Но у нас в совместной собственности квартира, где мы все живем, а по суду она будет размениваться, вернее, как сейчас принято, продаваться, а вырученные деньги делиться на двоих. Меня очень пугает сам процесс этого раздела, разъезда, а возможно, даже судебных разбирательств. Приходится опять ждать. Но сколько можно? Сил уже нет. Посоветуйте, как мне легче разрешить эту ситуацию?

Вы сами запутались и не знаете, что для Вас труднее: затеять развод и переезд или продолжать терпеть в надежде, что все когда-нибудь разрешится само собой.

Прежде всего решите, что для Вас важнее: новая жизнь и душевный покой — после избавления от страхов, скандалов и унижений — или боязнь потери нескольких квадратных метров.

Если первое, настройтесь на новую жизнь, которая ждет Вас после размена или продажи жилплощади, и начинайте действовать.

Подыщите риэлторскую контору, где Вам помогут найти приемлемые варианты. Рассмотрите их и примите решение. А когда Вы окончательно определитесь, займитесь разводом. Этот этап пойдет уже проще. Поэтому Вам надо в первую очередь сконцентрироваться на жилищном вопросе.

И не оттягивайте такое важное дело, помните, что чем быстрее закончатся эти неприятные хлопоты, тем раньше наступит новая жизнь и тем больше времени у Вас для нее останется.

Мы долгое время дружили: я, моя подруга и мой муж. Потом подруга вышла замуж за нашего общего знакомого. Но жизнь сложилась так, что мы с мужем расстались, а я влюбилась в мужа этой самой подруги.

Мы встречаемся уже около трех лет, и отношения у нас с ним — лучше не бывает. Но, к моему сожалению, он никак не решается рассказать жене о нас, разрешить эту затянувшуюся ситуацию и сделать конкретный шаг: создать новую семью — нашу с ним. Он постоянно говорит, что мы по отношению к его жене (и моей подруге) поступаем некрасиво, ему ее очень жаль, и вообще он боится, что она его предательства просто не переживет.

Я тоже сожалею о том, что семейное счастье подруги именно с этим мужчиной не сложилось. Но мне тоже хочется счастья.

Ведь я теперь знаю, что мы с ним не только любим друг друга, но и

подходим друг другу больше, чем они с супругой, а они, рано или поздно, все равно расстанутся. Зачем еще больше затягивать этот узел, когда его можно развязать?

Как мне объяснить ему, что он сам себе усложняет жизнь и отказывается от счастья, которое могло быть в нашей с ним семье?

Никто не может заглянуть ни в душу, ни в мысли другого человека. Даже близкого. Даже любимого. Поэтому Ваша уверенность в безоблачном счастье именно с этим мужчиной вовсе не означает, что и он уверен в том же. Будь это так, он давно бы сам расстался со мной над «!».

В его оправданиях, в которых он ссылается на чувство вины перед супругой и нежелание признаваться ей в предательстве, есть кроме жалости еще и неуверенность в том, что он сделает правильный шаг, если откроет свою и Вашу измену ей.

Поэтому он и не может решиться на тяжелый разговор с супругой, после которого у него уже не останется пути к отступлению.

А возможно, Ваш любимый вовсе не намерен что-либо менять в своей жизни, потому что его все устраивает в том виде, как есть.

Попробуйте еще раз поговорить с ним и предложите взять тайм-аут в ваших любовных встречах, чтобы дать ему возможность подумать и самому разобраться в себе и в своих семейных отношениях.

Ну а если это ни к чему не приведет, значит, не судьба вам быть вместе, и, несмотря на уверения, ему все-таки дороже жена. Делайте выводы.

Юлия АЛЕКСЕЕВА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

8 Марта отмечала в компании не очень хорошо знакомых людей (так получилось). Речь за столом зашла о венчании, и в адрес церкви услышала много нелестного. Это касалось «поборов» в храме за венчание, вечный помин, крещение. Люди говорили о том, что если сначала цены были разумными, то сейчас они за предельные. Почему за венчание нужно отдавать двадцать тысяч рублей? Вы скажете: «Идите в другой храм, к другому священнику». А если нет другого храма и священник один? Что, надо жить в грехе, невенчанными? Все это отдаляет и отпугивает людей от церкви. Интересно, в царские времена брали священники деньги за венчание и крещение?

«**П**рактический справочник по православию» гласит: «Для совершения треб православные христиане должны прийти в храм и заранее договориться со священником о времени и условиях проведения требы. После ее совершения принято предлагать священнику вознаграждение, так как по церковным правилам «служащие питаются от алтаря». Размер вознаграждения не является строго фиксированным, и в Православной Церкви не принято обращаться к священнику с вопросом: «Батюшка, сколько это стоит?» Сумма вознаграждения за требу зависит от материальных возможностей человека, для которого совершается треба, и от его желания отблагодарить священнослужителей».

Как же быть в ситуации, когда все-таки в храме спрашивают деньги за требы, и немалые?

Безусловно, все пожертво-

вания за совершение любой требы в храме являются условными. Регламентируются они относительно региона и уровня жизни населения. Все это сделано потому, что непосредственно за Церковь (здание) государству выплачиваются различные налоги: газ, свет, вода, вывоз мусора, оплата за охрану, заработная плата церковнослужителям, содержание воскресной школы, оказание благотворительной помощи различным приютам, обновление церковной утвари, содержание православного летнего лагеря, содержание вдов церковнослужителей и т. д. Все эти расходы есть у каждого храма, и они покрываются за счет ваших пожертвований, которые вы вносите за какую-либо совершаемую требу. С учетом того, что у Церкви больше нет возможности иметь никакого другого дохода, принято было решение установить регламентированные пожертвования. А в царские времена было проще, каж-

дый православный христианин отдавал десятую часть от всего своего заработка на Церковь, и она существовала за счет этих десятин. Также нужно отметить, что есть такое христианское понимание, благодаря которому вы можете заказать любую требу, даже не имея возможности сделать то или иное пожертвование. Единственное, что для этого необходимо — связаться с настоятелем и объяснить всю ситуацию, и вам с любовью отслужат все, что вы попросите.

Я слышала, что если аборт совершен с согласия мужа, то грех аборта лежит на нем. Так ли это?

Нет, не так. Грех аборта распространяется и на жену, и на мужа, и на родителей супругов, с обеих сторон, так как кто-то не отговорил от данного действия, кто-то не поддержал, а кто-то не воспитал должным образом.



Действительно ли, что применение внутриматочных спиралей и всех гормональных противозачаточных средств приравнивается к аборту?

Да, это так.

Д

Почему усопших поминуют четным количеством конфет или приносят на кладбище четное количество цветов?

О четном количестве конфет могут сказать, что это выдумка, а четное количество цветов — это общепринятое мировым традиционным воздаянием почестей усопшему. Также напоминаем о том, что усопшие поминуются не только конфетами, но и любыми другими продуктами (фрукты, печенье, масло подсолнечное, соления и прочее), кроме мяса и рыбы.

Православный календарь на июль (новый и старый стиль)

- 6 июля / 23 июня Владимирской иконы Божией Матери
- 7 / 24 — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 9 / 26 — Тихвинской иконы Божией Матери
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
- 12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
- 15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне
- 16 / 3 — Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского, всея России чудотворца
- 17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих князей Ольги, Татианы, Марии и Анастасии
- 18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского
- 21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
- 23 / 10 — Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены
- 26 / 13 — Собор Архангела Гавриила
- 28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ»

Сегодня имена этих людей известны каждому, однако даже богатые и знаменитые когда-то и с чего-то начинали свой трудовой путь.

До того как появиться на обложках журналов и экранах телевизоров, многим звездам, как всем, приходилось ходить на работу.

Попробуйте отгадать, чем занимались эти люди до того, как стать знаменитыми.

1. Прежде чем стать известным агентом 007, **ШОН КОННЕРИ** зарабатывал себе на жизнь:

- а) стрижкой овец
- б) смешивая коктейли в баре
- в) полируя мебель.

2. До того как познакомиться с «Друзьями», **ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН** работала:

- а) официанткой
- б) продавщицей в магазине одежды
- в) манекенщицей в ателье.



3. **БРЭД ПИТ**

когда-то работал шофером и развозил:

- а) больших «шишек» на официальные званые ужины
- б) стриптизерш на вечеринки для холостяков
- в) дипломатов на заседания ООН.

4. Этот актер и сценарист зарабатывал на жизнь, ухаживая за львами в центральном зоопарке. Это был:

- а) МЭТТ ДЭЙМОН
- б) БЕН АФФЛЕК
- в) СИЛВЕСТР СТАЛЛОНЕ.



5. Учился в семинарии и готовился стать священником:

- а) БРЮС УИЛЛИС
- б) ТОМ КРУЗ
- в) РИЧАРД ГИР.



6. До того как стать поп-звездой, продавщицей пончиков работала:

- а) БРИТНИ СПИРС
- б) МАДОННА
- в) КАЙЛИ МИНОУГ.

8. МЭРАЙА КЭРИ так и не смогла достичь вершин парикмахерского искусства и была отчислена из школы стилистов. А этот актер все-таки овладел профессией куафера и мог бы сделать в ней неплохую карьеру:

- а) ДЕНИ ДЕ ВИТО
- б) ЧАРЛИ ШИН
- в) МЭЛ ГИБСОН.

7. Однажды во время летних каникул СТИВЕН СПИЛБЕРГ зарабатывал деньги на свои карманные расходы тем, что:

- а) мыл машины на бензозаправке
- б) белил фруктовые деревья
- в) разносил почту.



ОТВЕТЫ:

1 - в; 2 - а; 3 - б; 4 - в; 5 - б; 6 - б; 7 - б; 8 - а.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

В состоянии счастья!

Светлана Иванова и Анна Михайловская

Осознавать себя счастливым — к этому стремится каждый человек, каким бы понятием счастья он ни руководствовался и какие бы пути к его обретению ни выбирал. Популярным актрисам Светлане Ивановой и Анне Михайловской — чуть за тридцать, и у каждой свой ответ на вопрос, как быть счастливой.



Светлана Иванова:
**«Можно
настроить себя
на счастье»**

Она такая внешне миниатюрная, хрупкая, женственная и, кажется, что податливая, с мягким характером. Но нет! Никогда ни перед чем не пасует, умеет ставить правильные цели и преодолевать трудности. И в работе, и в отношениях Светлана за прямооту и открытость. Вот ее формулировка: «Я за Татьяну Ларину. Если ты хочешь на-

писать — напиши. Если ты хочешь кому-то что-то сказать — скажи. Не думай: «Наверное, надо сделать вид, что я затаилась, а потом он сам...» По-моему, это ужасно, ведь столько времени тратится в результате, и ты теряешь жизнь и свое счастье. Ты можешь быть счастлив на неделю дольше или на год. Да, ты можешь обмануться, но тогда у тебя будет опыт. А если ты не позволишь себе этого, то как ты узнаешь, что такое счастье?» Еще Светлана уверена, что в каждом проявлении жизни можно найти какую-то радость и нужно всегда быть настроенной на поиск хороших сторон в любой ситуации. Тот, кто настроен на счастье, тот его и обретает.

Стать актрисой она решила в детстве, хотя родители — инженеры-энергетики — отдали ее сначала в физико-математический класс в школе, а затем в экономический. Света училась хорошо, но про мечту свою помнила: часто посещала московский театр «У Никитских ворот» — так как жила недалеко. В 14 лет записалась в драмкружок: во-первых, чтобы понять, сможет ли перевоплотиться в образы, а во-вторых, чтобы подготовиться к поступлению в Школу-студию МХАТ. Но поступить не удалось ни в один из театральных вузов, везде говорили, что у нее маленький рост, а трагисты очень редко бывают востребованы. Светлана не отчаялась, решила, что в кино рост не имеет такого значения, как на сцене, и... поступила во ВГИК.

Сниматься в кино начала уже на втором курсе, и ее первые роли в сериалах «Крестный сын», «Прощальное эхо» не были эпизодическими. Далее последовали съемки и у очень известных режиссеров: «9 рота» — у Федора Бондарчука, «Гламур» — у Андрея Кончаловского, и у начинающих — «Дом солнца» — у Гарика Сукачева, а также в ставших популярными сериалах «И все-таки я люблю...», «Журов», «Вербное воскресенье», «Доктор Тырса». Главная роль, сыгранная в год окончания ВГИКа, в 2006-м, в военной мелодраме «Franz + Polina» сделала ее лауреатом премий нескольких кинофестивалей.

В 2011-м главреж «Современника» Галина Волчек приглашает Иванову в спектакль «Три товарища», а после Светлана работает в этом прославленном театре на постоянной основе. И кино, конечно, не оставляет, ведь

теперь она звезда и полного формата — «Август. Восьмого», «Легенда № 17», «Герой», и сериалов — «Разведчицы», «Тест на беременность», «Следователь Тихонов», «Челночницы», «Классные мужики».

Как ни странно, все эти достижения были ЗАПРОГРАММИРОВАННЫ Светланой. В теории, что любые мечты сбываются, надо лишь очень конкретно визуализировать картинку. Можно не верить, но в жизни Ивановой это работает. «Правильно сформулировать свои желания — уже половина успеха. Потому что абстрактно «хочу быть богатой и знаменитой» — это ни о чем, или «хочу быть артисткой» — хорошее желание, но надо понимать, чего ты конкретно ждешь», — объясняет она. Еще на заре своих мечтаний об актерской профессии у нее была сформирована такая картинка: на ступеньках ВГИКа ее встречает Никита Михалков. Правда, этой судьбоносной встречи пока не произошло, но... поступила она, волею судьбы, во ВГИК, снималась у очень крутых режиссеров и уже стала популярной киноактрисой. Ей всего 34 года, да и Никита Сергеевич в отличной творческой форме.

Еще одним подтверждением теории запрограммированности на счастье является приглашение ее в «Современник» на замену Чулпан Хаматовой в спектакле «Три товарища». Ведь Чулпан, которая старше Светланы ровно на 10 лет, с юности — ее кумир. Она собирала вырезки из журналов о Хаматовой, ходила на спектакли с ее участием (кстати, первая роль Чулпан в «Современнике» как раз в «Трех товарищах», а вторая — Ирина в «Трех сестрах», которую сейчас также играет Иванова).

А вот со следующей яркой, с молодых ногтей, детализированной картинкой пока непонятки — с одной стороны, после показа «Легенды №17» в США не только Данилой Козловским, но и Светланой Ивановой заинтересовались голливудские продюсеры. Возможно, после того, как подрастет младшая дочка, Светлана окажется в Голливуде и произойдет ее яркая встреча с Джонни Деппом, о которой она мечтала с детства: Депп случайно встречается со Светланой, безумно влюбляется в нее, разводится с Ванессой Паради и... Но Джонни уж давно расстался с Ванессой, а Светлана после развода с первым мужем нашла мужчину своей мечты в России. Но встреча с капитаном «Черной Жемчужины», наверняка, еще состоится.

Первым мужем Ивановой был оператор-постановщик Вячеслав Лисневский. Они познакомились в 2006 году на съемках картины «От любви до кохання», но это название не соответствовало сценарию развития их отношений. Вячеслав и Светлана сначала просто сдружились, беседуя о жизни в перерывах между съемками, — как оказалось, у них много общих интересов. Вместе работали в нескольких проектах, и постепенно духовное общение переросло в романтические отношения, апофеозом которых стало путешествие на Мальдивы, где, арендовав яхту, посещали остров за островом и провели обряд бракосочетания по местному обычаю. Правда, мальдивский Гименей не слишком крепко связал российскую пару: через четыре года, в 2010-м, они расстались. А еще через два — в 2012 году, у Светланы родился ребенок.

Имя отца она держала в секрете, но позже выяснилось, что это известный режиссер Джаник Файзиев, у которого Светлана снималась в картине «Август. Восьмого», но он тогда был женат на актрисе Лине Эспли, они воспитывали двоих детей, а еще он был отцом дочери Ольги Красько, которая снималась у него в главной роли в «Турецком гамбите».

В 2005-м Джаник и Светлана обнародовали свои отношения, появившись вместе на красной дорожке фестиваля «Кинотавр». После этого они стали жить семьей, правда, до сих пор в гражданском браке. В 2018 году у пары родилась вторая дочь, и Светлана уже не мечтает ни о каком Джонне Деппе, она счастлива с Джаником: «Все изменилось. Моя личность раскрылась. Потому что все, что я знаю о вкусной еде, о хорошем кино, о хорошем театре, о красивых городах, о жизни вообще — пришло именно с ним». Раньше она была чересчур категоричной и порой упрямой, а теперь ощущает себя мягкой и трепетной, цитирует замечательные слова, которыми наставляла Мать Тереза: «Что ты можешь сделать для спасения мира: иди домой и люби своих родных».



Анна Михайловская: «Я верю в судьбу»

Применительно к этой очаровательной актрисе можно добавить — «в счастливую судьбу». И если за определение этого состояния принять формулировку популярной нынче позитивной психологии, что счастье =

глубокое удовлетворение жизнью + максимум положительных эмоций + минимум негативных эмоций, то Анна воистину должна быть благодарна судьбе своей.

С пяти лет Аня занималась танцами — по желанию мамы, работавшей стюардессой в одном из московских аэропортов, и восточными единоборствами — по настоянию отца, инженера-строителя, увлеченного айкидо. Природная пластика, которой она одарена, артистизм и необыкновенная красота, наконец, тоже способствовали успехам и достижению высоких результатов — еще в школьные годы Михайловская стала кандидатом в мастера спорта по спортивным танцам. Что, кстати, не мешало ей отлично учиться в школе, участвовать и побеждать на всероссийских предметных олимпиадах. По результатам этих побед тогда, в 2005-м, ее могли зачислить без экзаменов в вуз. Она собиралась учиться на экономическом факультете Московского строительного университета, но судьба предоставила ей счастливый случай.

В тот день она собиралась пропустить танцевальную тренировку в школе хореографии, устала накануне, но родители убедили пойти. И тут как раз, в поисках героини для картины «Самая красивая», пришли продюсеры фильма. По сюжету девочка, занимающаяся в танцевальном кружке, приезжает на конкурс балльных танцев в столицу. Конечно, увидев профессионально танцующую красавицу Анну, они моментально сделали окончательный выбор в ее пользу. А для Михайловской этот день стал переломным в жизни. Она великолепно исполнила роль, достойно смотрелась среди звездных партнерш: Любови Полищук и Алены Хмельницкой, «проснувшись знаменитой», полюбила телезрителям и решила стать актрисой. После окончания школы, в 2005 году, легко поступила во ВГИК, и на третьем курсе была приглашена на роль Натальи Гончаровой в спектакль «Александр Пушкин», режиссером которого в театре им. Ермоловой был Сергей Безруков и он же исполнял главную роль. Несмотря на то, что училась Анна в институте кинематографии, после окончания его, в 2009-м, стала актрисой театра им. Моссовета, где занята в главных ролях многих спектаклей до сих пор.

Конечно, и в кино снималась еще студенткой: в популярных молодежных сериалах «Кадетство», «Маргоша», «Барвиха». И далее в ее кинематографической карьере простое нет — одна за другой прекрасно исполненные роли в известных проектах: «Карпов», «Ангел в сердце», «Молодежка», «Манекенщица», «Капитанша», «В созвездии Стрельца», «Ночная смена». И впереди еще много хороших фильмов и прекрасных ролей, ведь актриса — в расцвете лет — 3 июля ей исполнится тридцать один. Она хочет расширить профессиональные возможности — попробовать себя в роли телеведущей. А еще Анна Михайловская — известный блогер — в Instagramе ее кулинарный блог пользуется популярностью, благодаря интересным рецептам.

Когда речь заходит об этой актрисе, то зрители, актеры и режиссеры первое, что говорят: «А, это та — самая красивая!», вспоминая не только ее первый фильм (а в 2008-м вышло продолжение сериала, имевшее не-

меньший успех), но и модельную внешность, ведь, на самом деле, она одна из самых красивых актрис российского кино. При том, что по словам Анны, она не тратит время на суперпроцедуры в салонах красоты, по минимуму пользуется декоративной косметикой, но зато любит спортивный отдых, особенно зимой лыжи и коньки. На жестких диетах не сидит, когда очень хочется, может позволить себе и торт, а прекрасную форму ей помогает поддерживать постоянная и любимая работа. Об уходе за лицом откровенничает так: «Уколы еще никакие не делала, я этого очень боюсь. Но если понадобится — почему нет? Но я все же за поддержание своей естественной красоты кремами. Свой любимый крем не могу назвать, меняю их часто, как и шампуни. Секретов красоты у меня тоже нет. А если сделаю уколы красоты — сразу расскажу об этом своим подписчикам». Считает, что красота — это прежде всего внутренняя гармония, огонек в глазах, а наклеенные ресницы тут не помогут. За свою красоту благодарна маме с папой, то есть генетике. На вопрос, считает ли сама себя очень красивой, отвечает: «Отношусь к себе достаточно критично, но если понимаю, что произвожу впечатление, — буду этим пользоваться».

Счастлива ли такая красавица в личной жизни? Да — несмотря на развод, ощущает себя вполне счастливой. Пусть чувства к мужу охладели, и пришлось расстаться, но остался любимый ребенок, четырехлетний сын Мирослав, которого тоже очень любит и часто берет к себе на несколько дней папа — актер Тимофей Каратаев. История любви двух актеров одновременно и романтична, и обыденна: за 10 лет пройден путь от восторженной влюбленности до полного равнодушия.

Познакомились в 2009 году на пробах к фильму, возникла обоюдная симпатия, но в съемках им вместе участвовать не пришлось: разехались по разным проектам, за четыре года ни разу не пересеклись. Кстати, до этого Анна не раз заявляла, что не будет связывать свою жизнь с актером. А в 2013-м новая встреча с Каратаевым на съемочной площадке, и тут искра влюбленности зажгла костер любви: красивое ухаживание с охапками цветов, веселая свадьба с необычными подарками — телескоп и участок «земли» на Луне, романтическое свадебное путешествие на итальянское побережье Средиземного моря. Через два года рождается сын, и в Instagramе у обоих множество фотографий счастливой семьи. Но еще через два года на фотографиях — по двое — сын с одним из родителей, а прошлым летом пара развелась с пояснением в соцсетях — к этому решению пришли вместе. Больше никаких комментариев ни один из бывших супругов не давал, кроме одного короткого заявления Михайловской в интервью: «Развод — это неприятно, но я готова к новым отношениям». И уже в октябре 2018-го под фотографией с неизвестным мужчиной (лицо его было закрыто) подписала: «С тобой мои мечты становятся реальностью. Спасибо». Не зря Анна всегда верила в свои мечты, доверялась судьбе и... обрела счастье.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

— ...Восемьдесят два, восемьдесят три... Убивать нужно таких авторов!

У Любы дрожали руки. Капли валокордина пролетали мимо стакана и украшали поверхность стола красивыми дождевыми каплями.

— ...Девяносто девять, сто! — Люба отхлебнула глоток лекарства, поморщилась и снова склонилась над рукописью.

«...Мрачное подземелье склепа было сырым и тусклым.

— Я его и мертвого любить буду, — закричала Марита и упала на гроб любимого. — Мертвого!..

Лица собравшихся людей казались неживыми в свете погребальных факелов.

«Бам!..» — донесся откуда-то издали глухой удар колокола.

Рука любимого, лежащая на краю гроба, вдруг шевельнулась и медленно обняла Мариту за шею...»

Люба попыталась вслепую нашарить стакан с лекарством. Стакан упал набок.

— Да черт возьми!..

— Ты что ругаешься?

Голос был добродушным, но на какое-то мгновение Любе показалось, что он прозвучал из мрачного склепа. Она вздрогнула всем телом и подняла глаза.

Улыбающийся Федор Петрович сел в кресло напротив Любы.

— Ты не заметила, как я вошел.

— Я боролась в подземелье с трупом любимого, окруженная компанией вурдалаков, — Люба попыталась улыбнуться в ответ.

Молодая женщина потянулась к пузырьку валокордина. Федор Петрович взял пузырек первым.

— У тебя дрожат руки. Сколько капель?

— Лейте все!

Молодая женщина потеряла уставшие глаза ладошками.

— Наше издательство платит авансом за рукопись сорок тысяч рублей, Любочка, — Федор Петрович кивнул в сторону двери. — Кстати, твои подчиненные не столько читают чужие описи, сколько строчат свои. Больше всего меня удивила одна молодая и симпатичная женщина у окна. Она плакала, но все равно писала... Интересно, кто она?

— Надя Васильева... Федор Петрович, это же кошмар! — Люба обхватила голову руками. — Представляете, у Нади недавно попал под машину маленький сын, и теперь он лежит в больнице с изуродованной ступней. От Нади ушел муж, а, кроме того, она в клочья разругалась со своей матерью. И она тоже пишет ту же чушь, что и все остальные?! — Действительно, кошмар, — согласился Федор Петрович. —

Так, Любочка, а теперь иди домой, но сначала погуляй по магазинам. Говорят, что для молодой женщины это самое лучшее средство от депрессии. Твой шеф подменит тебя. Кстати, не забудь купить мне валокордин.

■ ■ ■ ■ ■

Федор Петрович закончил работу около семи. Он сладко зевнул, оттолкнул пальцем подальше рукопись романа «По прозвищу «Кровавый Динозавр» и встал. В пустом кабинете для сотрудников пожилая уборщица шмыгала мокрой

ние ребенка за границей? — нетерпеливо перебил Федор Петрович.

— Не меньше пятидесяти тысяч долларов. Простите, а вы родственник Миши?

— Нет, я начальник его мамы, Нади Васильевой, — Федор Петрович встал. — Спасибо за консультацию, доктор. Детали перевода Миши в швейцарскую клинику вы обговорите с моим бухгалтером завтра.

— Простите, а где и кем вы работаете? — немного смущенно спросил врач. — Моя дочь недавно закончила экономиче-

родных, а, во-вторых, почему вас смущает, что вы будете жить в шикарном санатории для нервных больных?

— Потому что я здорова, — отрезала Вера Владимировна.

— А кто в этом сомневается? — наигранно удивился Федор Петрович. — За вашу поездку плачу я, и ваше проживание в санатории, а не в гостинице, обойдется мне дешевле. Понимаете?..

— Но я здорова! — упрямо повторила Вера Владимировна.

— И я тоже. Но я с удовольствием поехал бы вместо вас.

— Это все Надя на меня жалуется, — лицо пожилой женщины вдруг сморщилось и постарело. — Надоела ей мать, вот и хочет ее упечь подальше с глаз. Но я с племянницей поеду. Девчонке шестнадцать лет, а она заикается сильно. Ее нужно лечить, а не меня.

— Отлично! — быстро согласился Федор Петрович.

— Только учтите, — женщина нахмурилась. — Я еще и передумать могу.

■ ■ ■ ■ ■

Похмелье было просто ужасным... Сашка Васильев с трудом приоткрыл один глаз и тут же застонал от боли в голове.

В кресле, рядом с диваном, сидел седоволосый импозантный мужчина.

— Вы кто?.. — с трудом ворочая языком, спросил Сашка.

— Не беспокойтесь, я не ваша белая горячка, — Федор Петрович ободряюще улыбнулся. — У меня есть к вам деловое предложение.

— Минуточку, — усмехнулся Сашка. — Для начала мне нужно опохмелиться.

— Да ради Бога!.. — Федор Петрович поставил на грязный столик яркую бутылку. — Знаете, Саша, водка сыграла с вами весьма дурную штуку. Вы лишились любящих вас жены и сына. У вас нет работы, и вы живете у своего друга на птичьих правах. Я хочу дать вам шанс... Один мой знакомый геолог занимается поиском нефти. Ребята из его бригады зарабатывают очень большие деньги. Но если кто-то из них нарушит «сухой закон», с него снимают штаны, привязывают к дереву и оставляют на ужин комарам.

— Хорошая традиция, — Сашка отхлебнул из бутылки. — Но зачем вы лезете в мои проблемы?

— Это секрет. И у меня есть условие. Вы уезжаете не менее чем на полгода.

Сашка сел и потер лоб.

— Когда, вы говорите, я уезжаю?

— Завтра утром, — Федор Пе-



тряпкой по полу. На столе Нади Васильевой лежала толстая учебная тетрадка. Федор Петрович уже потянулся к ручке двери, но потом задумался... Он подошел к столу и взял тетрадку в руки.

Через пару минут уборщица завершила свою незамысловатую работу, без того растянутую присутствием начальника, и с удивлением посмотрела на шефа. Тот сидел за столом Нади Васильевой и читал.

— Федор Петрович, вы идете?

— Что?.. — Федор Петрович поднял глаза. — Да-да... Я потом...

И снова углубился в чтение. Уборщица пожала плечами и тихо закрыла за собой дверь.

■ ■ ■ ■ ■

— Поймите, у нашей больницы ограниченные возможности, — главный врач с интересом смотрел на седоволосого мужчину в кресле. — Например, клиника профессора Тешнера в Цюрихе смогла бы поставить маленького Мишу на ноги за полгода. Что же касается нас... — Сколько будет стоить лече-

ский факультет университета и ищет работу...

— Вас интересует, какая фирма способна выложить пятьдесят тысяч долларов за лечение сына своей рядовой сотрудницы? — улыбнулся Федор Петрович. — Я владелец издательства «Этана», — Федор Петрович протянул визитную карточку. — Ваша дочь может позвонить мне по этому телефону.

Лицо врача побледнело и дрогнуло.

— Простите, книгу «Привет из гнилого гробика» издали вы?

— Да.

— До свидания, — сухо сказал врач.

Федор Петрович спрятал визитку в карман и молча вышел.

■ ■ ■ ■ ■

У мамы Нади Васильевой было нервное и очень подвижное лицо.

— Да поймите же, поймите!.. — от нетерпения Федор Петрович едва не воздел руки к небу. — Ваша поездка с внуком в Цюрих не будет стоить вам ни копейки. Во-первых, с малышом должен быть рядом кто-то из

трович положил на стол конверт и встал. — Здесь все необходимое, включая адрес.

— А я вас знаю, — окликнул Сашка гостя. — Вы начальник моей жены. Надя часто говорила, что вы похожи на бегемота с добрыми глазами.

— У вашей жены удивительная фантазия, — Федор Петрович улыбнулся и приподнял шляпу. — Думаю, она ей скоро очень пригодится...

■■■■■

У Нади Васильевой было усталое недоумевающее лицо. Она со страхом смотрела то на Федора Петровича, то на красную от возмущения Любу.

— Поймите, Наденька, я только бизнесмен, и если я вкладываю в вас огромные деньги, то надеюсь получить хорошую прибыль, — Федор Петрович был абсолютно спокоен. — Я предлагаю вам сто тысяч долларов аванса за первую рукопись вашего романа и совершенно не претендую на авторские права. Вас это устраивает?

— У меня нет никакого романа... — с трудом выдавила из себя Надя.

— Вы его напишете. Я устроил все ваши личные дела на ближайшие полгода. Вы можете спокойно работать.

— Но я просто... — Надя была готова заревать от горя, — я просто не умею писать романы.

— Сумеете, — сухо заметил Федор Петрович. — А теперь идите домой и садитесь за работу.

Надя с трудом встала из кресла и побрела к двери.

— Кстати, в следующий раз вы можете прийти в наше издательство только с рукописью, — сказал Федор Петрович.

Надя всхлипнула и, не огля-

дываясь, кивнула.

— Мне действительно пора в сумасшедший дом, — сказала Люба, как только закрылась дверь. — Или может быть вам, шеф?

Федор Петрович откинулся на спинку кресла и, не спеша, закурил.

— Любочка, вы самый трезво-мыслящий человек, которого я знаю. Но вам тоже нужно отдохнуть, — Федор Петрович улыбнулся. — У меня на примете есть прекрасный санаторий с видом на озеро. Когда вы вернетесь, вам нужно будет немного поработать с рукописью Нади Васильевой. Возможно, потребуются техническая корректура, но не более того. Вы всегда отлично работали с начинающими авторами.

— Но не с теми, которым платят авансом сто тысяч за первую рукопись.

— Вы, наверное, удивитесь еще больше, Любочка, если узнаете, что я заплатил эти деньги только за два слова.

— За какие два слова?!

— Идите, пакуйте чемодан, Любочка, и не задавайте лишних вопросов. Кстати, загляните в кассу, там вас ждет приятный финансовый сюрприз.

■■■■■

Надя с ужасом смотрела на чистый лист бумаги и грызла авторучку. В голове было пусто, как в старой рассыпшейся бочке.

«Не смогу, Боже мой, я же просто не смогу, — пульсировала одна-единственная мысль. — Никогда не смогу!»

Надя резко встала. Она долго бродила по комнате, изредка бросая жалкие взгляды на чистый лист.

«Заплакать, что ли?..» — Надя остановилась и потрогала глаза. Они были сухими и горячими.

«А может, съесть что-нибудь?» Резкий звонок в прихожей застал молодую женщину на пути к холодильнику.

За дверью стоял Федор Петрович.

— Извините, Наденька, я украл ваши записи, — он протянул растерявшейся и смущенной хозяйке толстую тетрадь. — Знаете, я долго не мог расстаться с ними, потому что ни разу в жизни не читал ничего более удивительного и замечательного.

Федор Петрович старомодно поклонился, приподнял шляпу и вдруг стал похож на обаятельного бегемота с добрыми глазами.

Надя прижала тетрадку к груди и покраснела до кончиков волос.

— Удачи вам, Надежда!

Федор Петрович быстро пошел по порожкам вниз.

■■■■■

Стрелки часов показывали половину второго ночи...

Надя сидела за столом и листала возвращенную шефом тетрадь. Текст был написан разными чернилами, разным, в зависимости от настроения, почерком, и состоял только из одной, бесконечно повторяющейся фразы — «Жизнь прекрасна». Иногда конец фразы украшал толстый и оптимистичный восклицательный знак, иногда рука, выводившая буквы, делала фразу дрожаще-неумелой и в ее конце стояло многоточие, но чаще всего за ней следовала простая точка.

Надя перевернула страницу... «Жизнь прекрасна. Жизнь прекрасна... Жизнь прекрасна!

— не отрываясь, читала она. — Жизнь прекрасна. Жизнь прекрасна...»

Надя улыбнулась и вдруг вспомнила лицо маленького Миши. Она провела ладонью по лицу и поняла, что плачет.

«Жизнь прекрасна. Жизнь прекрасна. Жизнь прекрасна!»

Фраза была похожа на веселую каплю, способную пробить метровую толщу старого темного льда... Надя писала свои записки последние полгода каждый день. Она писала их, когда ее горе становилось совсем черным. Очень часто Надя не понимала смысла этой бесконечно повторяющейся фразы и просто верила в нее, как верят в восход солнца завтрашним утром.

«Жизнь прекрасна... Жизнь прекрасна!»

Она исписала всю тетрадку до конца.

«Боже, как же это глупо, — Надя засмеялась и вдруг почувствовала огромное облегчение. — Глупо, глупо!..»

Она отодвинула в сторону тетрадку и склонилась над чистым листом бумаги. Авторучка быстро вывела первые строчки: «Профессор Мишкин сел в кресло возле камина.

— Итак, друзья мои, — он улыбнулся и обвел глазами собравшихся, — сегодня мы не будем выяснять, какой балбес вдруг счел, что я похож на бегемота с добрыми глазами. Лучше я расскажу вам одну удивительную, смешную и просто замечательную историю, похожую на сказку. Садитесь поудобнее и слушайте. Итак, это случилось не так давно...»

Часы пробили два раза. Но Надежда их не слышала. Она улыбалась и работала...

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ на сайте: wolvesby.ru				Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.	
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р. из лечебного камня обсидаиана «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей).		Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней Сердолик, Лунный камень, Коралл, Гранат, Бирюза, Кахолонг, Малахит, Аметист, Волосатик, Лазурит, Горный хрусталь, Агат, Амазонит, Сапфирин, Тигровый глаз и др.		Кольцо и серьги «Золото богов» есть детские и женские серьги Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо и серьги «Нежный жемчуг» Кольцо и серьги «Пепелки здоровья»	
Бусы Природный ЯНТАРЬ 4х видов: вес: 15г 899р., 35г 1399р., 70г 2999р., 75г 3199р. Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029580 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская, 10/2		«Святая Целитель Шарбель» количество ограничено цена: 599р. исцеляет все болезни Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к. и серебро: мужские и женские Цепочка: 899р. Длина 60 см Браслет (20 см) 599р.		Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р. Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм Кольцо обручальное (размеры: 15-25) Белый жемчуг 1399р. Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм Мужские, женские и детские крестики Браслеты от слеза для детей и взрослых «Браслет нить» цена: 1399р. Серьги «Янтарь» цена: 1399р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Нормализует давление цена: 499р.	
Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба Ширина Высота Толщина 20см x 22см x 3.7см 1999р. 27см x 30см x 3.7см 2399р. 28см x 32см x 3.7см 2599р. под заказ!					



МЕНЬШИЕ СОБАКИ — НЯНЬКИ

У меня двое детей — 2,5 года и 9 месяцев. Собаку какой породы можно завести, чтобы она не обижала детей и была хорошим сторожем?

Отменными сторожами зарекомендовали себя миттельшнауцеры. Собаки этой породы добродушны, обожают детей и игры с ними. Однако они очень настороженно относятся к посторонним, не доверяют им. Миттельшнауцерам необходимы регулярные прогулки, во время которых эти собаки с удовольствием играют. Их можно содержать как в городской квартире, так и в сельском доме. Еще одно достоинство миттелей: они прекрасные охотники на крыс и мышей.

● Для содержания в семье, в которой есть дети, прекрасно подойдет эрдельтерьер. Эта собака чрезвычайно преданна хозяевам, прекрасно ладит с детьми. Эрдели — надежные и грозные стражи хозяйских квартир. Обычно они миролюбивы и первыми не нападают, но если такой пес вяжется в драку, то может основательно потрепать чужую собаку. Эрдельтерьеров можно держать и в тесной квартире, и в теплом питомнике с большим вольером.

Их рекомендуется прогуливать дважды в день не менее 20 минут,

чтобы ваш питомец смог израсходовать во время пробежки без поводка излишки своей кипучей энергии.

● Прекрасной собакой для семьи может быть золотистый ретривер, лабрадор и, конечно, шотландская овчарка колли. Ретриверы — идеальные друзья, они нежны и ласковы с детьми. Для отца семейства ретривер может стать прекрасным товарищем для охоты. Используют их и как поводырей для слепых. Для ретривера нет большей радости, чем подать хозяину домашние тапочки или газету. Собаки этой породы нуждаются в продолжительных прогулках без поводка. Никаких сложностей в содержании ретриверы не вызывают.

● Верны и преданны своим хозяевам собаки породы шотландская овчарка колли. Эти собаки легко поддаются дрессировке, очень выносливы. Колли зарекомендовали себя как прекрасные сторожа и няньки. С чужими они не слишком приветливы. Колли не нуждаются в усиленных физических упражнениях, им достаточно обычной прогулки, а если есть возможность побегать без поводка, то и пробежки.



Дамы, посмеемся!

Теща жалуется дочке:

— Я старалась... салат готовила... все кубиками резала... складывала слоями... украшала зеленью... А он?! Посмотри, что он с ним сделал!!!

— Ну хватит уже, мама, отойдите от унитаза!

— Не называй меня одной-единственной, я на это не куплюсь!

— Я и не называл! Я просто сказал, что ты стерва, каких мало!

— Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету! Представляете, я вчера чуть не откусила своему мужу ухо!

— Ничего страшного. Подумаешь, всего восемьдесят калорий...

— А у нас вчера теща простудилась...

— Ну, хоть что-то!

Звонок на радио:

— Поставьте, пожалуйста, для моей девушки Лены песню «Я люблю тебя, Марина, все сильнее день ото дня».

— А вот у меня однажды в деревне случай был...

— Короче можно?!

— Дочке три года.

Бабка поняла, что компот забродил, когда дед подошел к ней со словами: «Красавица, ты замужем?»

— Маша, зачем ты конфеты купила, ты же худеешь?!

— Ну... На черный день.

— Как интересно ты «ночью пожрать» назвала!..

— Папа, а что такое трутень?

— И ты туда же!

Выйдя замуж, женщины становятся настолько чуткими, что слышат даже, как падают деньги на карточку мужа...

Телефонный звонок:

— Милый, ты где?

— Я на охоте.

— А кто там так громко дышит?

— Это медведь...

КОШАЧЬЕ ОБЛЫСЕНИЕ

В последнее время шерсть у моей кошки стала сильно редеть. Может быть, она чем-нибудь заболела?

Частичное облысение у кошек может быть связано с поражением кожи, аллергией, гормональными нарушениями, а также присутствием на коже и шерсти паразитов и клещей. В некоторых случаях привести к облысению может отравление.

Часто кошки страдают от частичного облысения после родов, но это явление временное. Кошки теряют клочья шерсти во время драки. Алопеция может быть вызвана и стрессом. Выявить причину заболевания и подобрать лечение для кошки, страдающей частичным облысением, сможет только ветеринар.

В домашних условиях рекомендуется добавлять в пищу животного 1 чайную ложку порошка из морской капусты, которая оказывает стимулирующее воздействие на щитовидную железу.



СКАНВОРД

№ 6

Р	а	с	в	е	т	Оконная занавеска	и	Покрывало невесты	р	а	т	е	
Очертание предмета	«А ... уже все заметнее»	е	Украшение на мочке уха	а	Фрукты, сваренные с сахаром	е	Человек с таким же именем	т	«Осенняя ... , очей очарованье»	а	Животный мир	Предоплата	в
е	ю	р	п	р	ч	з	Меховая обшивка по краю одежды	о	п	у	ч	к	а
ч	Приятная неожиданность	б	Награда победителю	е	Венец короля	к	о	р	о	к	а	Монарх на Востоке	к
л	е	з	е	к	г	а	Земляной орех	а	р	а	х	ч	с
у	Миф, выдумка	а	Култ нагого тела	в	Место для певчих в церкви	Организм	в	«А ... слушает, да ест»	а	Чует ... , чье мясо съела	Горная индейка	з	Предательство
э	Младший сын Адама и Евы	Сок цветка	к	е	к	т	а	р	Крестная мать	к	у	ч	а
т	а	б	у	Дальше в ... , больше дров	л	е	с	Один в ... не воин	а	о	л	е	Яблочный праздник
Запрет	б	Хвойное дерево	г	... Муромец	м	л	б	я	Вероятность успеха	ц	а	к	а
Орган зрения	е	Участник игры	ч	з	р	о	к	Триумфальные ворота	Пятна другого цвета на предмете	к	р	а	н
т	л	а	з	Кадка с двумя ушами	о	Поверхность шара	а	р	к	а	Мелкие цветные бусинки	Морская хищница	а
Поперечные нити ткани	б	Взбитый в пену ягодный сироп	м	у	с	а	Страстно преданный своему делу	Кусок ткани, закрывающий карман	л	Мужской голос	б	а	с
у	Шаблон, образец	л	Дерево с пряными листьями	щ	Знак зодиака	а	а	н	а	т	ч	к	Доля в общем деле
т	р	а	р	а	р	о	т	Часть молекулы	н	Первое блюдо	с	у	п
о	Прудовая рыба	в	Карты для гадания	т	а	р	о	Волк, вожак в стае Маугли	а	к	е	л	а
к	а	р	п	Печь с открытой топкой	к	а	м	ч	н	С милым ... и в шалаше	р	а	ч

Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: копия, вуаль, духи, юмор, стимул, ипотека, мочка, икра, риск, тесть, статист, тени, юбка, спонсор, мусс, материк, укроп, ажур, тракт, редис, лавра, Репин, акула, бутик, неон, хек, самец, старт.

По вертикали: Рыбы, комфорт, пик, род, парик, танго, ирис, пари, пасека, ядро, исток, тостер, мулине, ранец, виски, тираж, такт, транс, резюме, рак, лампас, бурка, уха, такси, колер, глазурь, аскет, акт.

на второе полугодие



(цена без почтовых услуг)

**Наши индексы
в «Каталоге российской
прессы»**

60672 —

«Веста-М» —
26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

60673 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —
26 рублей (1 месяц) —
156 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)

П5293 —

комплект «Веста-М. +
Веста-М. Здоровье» —
42 рубля (1 месяц) — 252 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182 —

«Веста-М» —
26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

19006



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru>
vipishi.ru
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



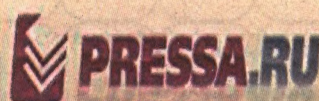
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобнее получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.